

الربيع

في مفهوم الصيام بين الأديان

حقائق علمية - صحية - طبية - رؤى نفسية
حول الصيام

حمد بن علي الصفيان

العيون
Obékan



للحصول على كتبنا الورقية

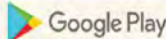


للحصول على كتبنا الصوتية



للحصول على كتبنا الإلكترونية

أجهزة



⑦ **حمد بن علي الصفيان، ١٤٣٩ هـ**

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الصفيان ، حمد بن علي

الريان في مفهوم الصيام بين الأديان. /

حمد بن علي الصفيان . - الرياض، ١٤٣٩ هـ

٢٣٢ ص : ١٦,٥ × ٢٤ سم

ردمك: ٥ - ٥٦٨١ - ٠٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الصوم

ديوي ٢٥٢,٣

١٤٣٩/١٥١٤

حقوق الطباعة محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

٢٠١٨ هـ / ١٤٣٩ م

نشر وتوزيع العبيكان
Obekan

المملكة العربية السعودية - الرياض

طريق الملك فهد - مقابل برج المملكة

هاتف: ٩٦٦١١ ٤٨٠٨٦٥٤ + فاكس: ٩٦٦١١ ٤٨٠٨٠٩٥ +

ص.ب: ٦٧٦٢٢ الرياض ١١٥١٧

www.obekanretail.com

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكوبي)، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من المؤلف .



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾

[البقرة: ١٨٣].

إِهْدَاء

❁ لو كان يهدى إلى الإنسان قيمته لكنت أهدي
لك الدنيا وما فيها^(١).

❁ قيل لأرسطو: كيف تحكم على إنسان؟
قال: أسأله كم كتاباً يقرأ.. وماذا يقرأ..^(٢)؟
الصيام الحقيقي... ليس تبطلاً.. ولا نوماً
بطول النهار وسهر أمام التلفزيون بطول
الليل.. وليس قياماً متكاسلاً في الصباح إلى
العمل.. وليس نرفزة وضيق صدر وتوتراً
مع الناس.. فالله في غنى عن مثل هذا
الصيام، وهو يرده على صاحبه ولا يقبله،
فلا ينال منه إلا الجوع والعطش^(٣).

(١) حمد الصفيان.

(٢) أرسطو.

(٣) مصطفى محمود هو مصطفى كمال محمود حسين آل محفوظ
من الأشراف ينتهي نسبه إلى زين العابدين، فيلسوف وطبيب
وكاتب مصري. توفي عام ٢٠٠٩ - الجيزة - مصر.

محتويات الكتاب

الصفحة

الموضوع

١١	مقدمة :
١٥	الباب الأول تاريخ الصيام (صيام الأديان)
١٩	« تاريخ الصيام
٢١	« من أول من صام من البشر؟
٢٢	« صيام المصريين القدماء
٢٤	« صيام الديانة اليهودية
٢٨	« صيام الديانة المسيحية
٣٣	« صيام الديانة الهندوسية
٣٤	« الصيام عند الشيخ
٣٤	« صيام الديانة اليابانية أو الجاينية
٣٥	« صيام الديانة البوذية
٣٦	« صيام الطائفة الرائييلية
٣٦	« صيام الديانة البهائية
٣٦	« صيام الديانة الأيزيدية
٣٧	« صيام الديانة الصابئة
٣٧	« صيام الديانة الزردشتية
٣٨	« صيام الصينيين القدماء
٣٨	« صيام الإغريق القدماء
٣٩	« صيام السوريين القدامى
٤٠	« الصيام في عصر النهضة في أوروبا
٤٥	الباب الثاني الصيام في الإسلام
٤٧	الفصل الأول:
٤٩	« مفهوم الصيام في الإسلام
٥٣	« مراحل تشريع الصيام

- « فضل الصيام ٦٠
- « متى يجب صوم رمضان؟ ٦٤
- « على من يجب الصيام؟ ٦٦
- « حكمة مشروعية الصيام ٦٧
- « لماذا الصوم ٦٨
- الفصل الثاني: أنواع الصيام** ٧٣
- « أنواع الصيام ٧٧
- أولاً: الصوم الواجب ٧٧
- ثانياً: صيام التطوع ٨٢
- « لماذا نصوم عاشوراء؟ ٨٤
- ثالثاً: الصوم المحرم ٨٦
- رابعاً: الصوم المكروه ٨٨
- الفصل الثالث: صيام رمضان** ٩٣
- « رمضان في اللغة ٩٧
- « من أسماء رمضان ٩٩
- « ليالي رمضان ١٠٠
- « (فانوس رمضان) ١٠٦
- « لماذا لا يحترم الإعلام العربي رمضان؟ ١٠٧
- الفصل الرابع: الإعجاز العلمي في الصيام** ١١١
- « الإعجاز الصحي ١١٤
- « الإعجاز العلمي في الصوم... الشيخ عبدالمجيد الزنداني ١٢٠
- « الدراسات العلمية تكشف فوائد الصوم ١٢٢
- « فوائد الصوم المتناوب للصحة ١٣٦
- الفصل الخامس: الإعجاز البيئي في الصيام** ١٥٩
- « ما علاقة ذلك بالصيام ١٦١
- « هل الأفضل في الصيام الحركة أم السكون ١٦٢
- الفصل السادس: الإعجاز الروحي والنفسي في الصيام** ١٦٧
- « الإعجاز النفسي يبدأ من التهيئة لتلك الأجواء ١٦٩



- « ١٧٠ منهج تنمية ملكات النفس بالصيام
- « ١٧١ الصيام وقاية وعلاج للأمراض النفسية
- « ١٧٤ أثر الصيام في داء العشق

الباب الثالث ◀ الصيام والسياسة ١٧٧

- « ١٧٩ الإضراب عن الطعام مقاومة من نوع آخر
- « ١٧٩ التاريخ المبكر
- « ١٨٠ الرؤية الطبية
- « ١٨١ أحداث تاريخية جديرة بالذكر
- « ١٩٢ ما موقف اللجنة الدولية من إطعام المحتجزين قسرياً؟
- « ١٩٣ الصيام الإسلامي والتجويع
- « ١٩٤ موقف الإسلام من الإضراب عن الطعام

الباب الرابع ◀ تجارب مع الصيام ١٩٧

- « ١٩٧ تجارب مشاهير مسلمين وغير مسلمين وتجارب فردية
- « ٢١٠ ما قصة شعب الهونزا؟
- « ٢١١ الهونزا... شعب استثنائي!!
- « ٢٢٣ وفي الختام
- « ٢٢٧ المصادر والمراجع



مقدمة

إن الحمد لله، والصلاة والسلام على خير الأنام محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.. الحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات.. الحمد لله على نعمة الهداية إلى الإسلام.. الحمد لله على نعمة التفكير والتدبر وبصيرة نيرة، أشرقت بإشراق الصباح ورونته في عالم كثر فيه التشدق والتأويل والتكهن..

إن العلاقة بين العلم والدين قصة طويلة ذات شجون.. فيها فصول كان العداء صريحاً والصراع على أشده بين رجال الدين والعلماء.. ولعلنا نتذكر بهذه الكلمات جبروت الكنيسة وسلطتها في عصور أوروبا المظلمة، التي أجبرت عالماً عظيماً كجاليليو إلى كتابة وثيقة اعتذار، يتراجع فيها عن الحقيقة العلمية التي اكتشفها ودخلت هذه الوثيقة التاريخ^(١).

وبعد هذا التراجع والاعتذار حكمت محكمة التفتيش على جاليليو بالإعدام بتهمة الكفر؛ لأنه قال: إن الشمس هي المركز وليست الأرض، وقال: إن الأرض هي التي تدور، وليست الشمس، وخالف بذلك الحقيقة التي تفرضها الكنيسة على العلم والعلماء، وكان هذا في عصر وانتهى..

مع مرور الزمن أثبت العلماء أن كثيراً من الحقائق العلمية أساسها العقل، لا الافتراضات القائمة على الروحانيات والعقائد المستوحاة من خواطر البشر وأهوائهم. ولعل اعتماد العلماء المسلمين في بحوثهم واكتشافاتهم هو تلك الدلائل والإشارات المستوحاة من القرآن الكريم ومنطوق خير البشر.. فلقد أثبت العلماء

(١) الإعجاز العلمي في أسرار القرآن الكريم والسنة النبوية (٤) - محمد حسني يوسف.

المسلمون أن تلك التشريعات خير لحياة البشر ولنظرية التكافؤ والتعايش مع متغيرات الحياة.

هناك من يقتنع بالنظريات، وهناك من تستوقفه غرائب تجربته على التفكير والتأمل.. ففي جزيرة مدغشقر (مالاجاس) عثر العلماء على شجرة يسميها سكان الجزيرة (شجرة المسافرين)، تحمل نحو ٢٤ ورقة يختلف طولها بين متر و٨٠ سنتيمتراً، وقد تصل إلى مترين وأكثر، وهي أشبه بالمظلات في قلب صحراء شديدة الحرارة مقفرة يمكن أن يهلك فيها المسافر إذا لم يجد فرصة للاستراحة تحت هذا الظل.

وتحت كل ورقة نبات يشبه زجاجة المياه المعدنية وفيها نحو لتر من الماء الصافي.. والعجيب أن هذا النوع من الشجر ينبت في قلب صحراء قاسية قاتلة في الأيام شديدة الحرارة، وعندما يكون المسافرون على وشك الهلاك عطشاً يجدون الظل والماء، فيشربون منها، ويتركونها، فتلتحم مرة أخرى من جديد، وتعباً بالماء من جديد.. أليست هذه من نساءم رحمة الله بعباده؟

وفي فنزويلا أشجار غريبة، فعندما تنقطع الأمطار، ويعاني الناس والحيوان والنبات الجفاف وندرة المياه، وتمر شهور دون أن تصل قطرة ماء إلى هذه الأشجار تبدو كأنها أشجار ميتة، ولكن بمجرد أن يجرحها شخص بسكين يسكب منها لبن أبيض فيه حلاوة، فيشرب منها العطشان.. وعندما قاموا بتحليل هذا اللبن وجدوا أنه يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة للإنسان هل نمنع من يرى هذه الأشجار، أو يسمع عنها من تذكر قوله تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَمْ أَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ﴾ [الشعراء: ٧]. ولأن الإعجاز العلمي هو أقوى الحجج.. رأيت أننا في حاجة لنسلط الضوء على أعظم شريعة أعدّها واسطة العقد بين الأديان.. ألا وهي الصيام.. ولعل أكثر ما شجعتني على جمع درر هذا الموضوع في كتاباً هو أنه قلما تجد كتاباً يجمع فيه كل أسرار تشريع الصيام وروائعه.. وهذا فضلاً على واجبي بوصفي طبيباً تجاه ديني الإسلامي أن نسلط الضوء على زاوية الإعجاز العلمي والطبي في الصيام..

ولعل الشائق في جوهر هذا الموضوع أن كل الأديان تناولت البحث حول هذا الموضوع بوصفه عبادة روحانية قبل كل شيء.. الكتاب صنفته في فصول عدة؛ كي يسهل على القارئ البحث والاطلاع في كل موضوع من جميع جوانبه.. متمناً جهود من سبقوني في هذا المجال من علماء وباحثين وأطباء.. وكلي أمل أن يحظى هذا العمل بالرضا والقبول، وأن يجد القارئ بين سطوره مزيداً من العرفان وجديداً من المعرفة، وأن يكون سبباً في دخول من فكر ملياً في الإسلام ودافعاً لثباته على الحق..

فلا شيء يدومُ فكنُ حديثاً جميلَ الذكرِ فالدُّنيا حديثُ



“الباب الأول”

تاريخ الصيام (صيام الأديان)

لماذا صام الإنسان...؟ ولماذا صام الكون
منذ أزمنة خلت...؟ كيف بدأ...؟ وكيف
كان...؟ وكيف امتد بطاقسه وموروثه إلى
يومنا هذا...؟



“الباب الأول”

- تاريخ الصيام.
- من أول من صام من البشر؟
- صوم آدم عَلَيْهِ السَّلَام.
- صوم نوح عَلَيْهِ السَّلَام.
- صيام المصريين القدماء.
- صيام الديانة اليهودية.
- صيام الديانة المسيحية.
- صيام الديانة الهندوسية.
- صيام الديانة السيخية.
- صيام الديانة البانية أو الجانية.
- صيام الديانة البوذية.
- صيام الطائفة الرائيية.
- صيام الديانة البهائية.
- صيام الديانة الأيزيدية.
- صيام الصابئة.
- صيام الديانة الزردشتية.
- صيام الصينيين القدماء.
- صيام الإغريق القدماء.
- صيام المنغوليين.
- صيام السوريين والآشوريين القدماء.
- الصيام في عصر النهضة في أوروبا.
- الصيام في روسيا.
- الصيام في الولايات المتحدة الأمريكية.

تاريخ الصيام

- لماذا صام الإنسان؟ ولماذا صام الكون منذ أزمنة خلت؟ كيف بدأ؟ وكيف كان؟ وكيف امتد بطاقسه وموروثه إلى يومنا هذا؟
- لا يعرف على وجه التحديد متى ظهر الصوم، فحيث وُجد الإنسان كان هناك صوم، فمن المعتقد أنه ظهر في كل الحضارات حيث بدأ من تشجيع الكهنة على الصيام^(١).

د. زيد خضر

دكتور في التاريخ القديم

- بعض أعمال العلماء تتجه إلى إثبات.. أي إن الإنسان مبرمج جينياً للصبر على الجوع؛ وليس الوفرة التي تعيشها الأمم الغنية اليوم^(٢).

جون كلود نواي

كاتب صحفي

- ثمة فكرة مفادها أن الإنسان يخلق الفوضى في الطبيعة وفي الكون ضمن حياته العادية، وأنه بالصوم يعيد النظام إلى حياته الخاصة وللمكان الذي تحيله في الطبيعة وفي الكون. إن فكرة الانسجام مع الطبيعة وحفظ النوع الحيواني خلال الصوم فكرة قوية الدلالة^(٣).

بيرنار هانيريركير

باحث في علم الأديان المقارن

(١) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٣) برنامج صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.



- ففنا فبفء فف الففارف والأفاناء أو فصوص أفنفة أو فصوص قففمة ففء أن الصوم سلوك موفوء منذ فلق الله الإنسان على الأرض^(١).

د. جمال فامف

باءف فف الأنفروبولوجفا

- فمة ففكرة أخرى أن الفرفمان المافف ففعل الإنسان أكثر ففرفاً ونشاطاً على المسفوى الففرفف؁ ففصفب أكثر قوة فف بفءه الرفوفف^(٢).

ففرنارفانفر ففرفر

باءف فف علم الأءفان المقارن

الصوم ففقفة لا أء ففكرو فوفءها منذ الأزل على وفه الأرض؁ فكن ما أضفء علىه الأفاناء السماوفة من إضافاء ففففة بما ففها الفباء المففول.

- لفء عرفء فالففة الأمم الصفام منذ أقءم العصور؁ والصفام هو الامففاف عن فناول الطعام والشراب؁ أو الامففاف عن فناول أنواع معفنة من الطعام فاففة اللحوم - مءة معفنة من الوقت. وعلى الرغم من أننا لا نفلم بالفضبف مفف وففف بفءأء عاءة الصفام؁ فهناك ما ففشر إلى أن الصفام صار فزءاً من فقفوس العباءة؁ منذ ظهور المففمعات البشرفة الأولى وفف فقفنا هذا.

- ولما كان الصفام قء ارففبف لفف بفض الشعوب القففمة بفالة الفزن والفواة؁ فهب بفض الباففن إلى أن ظهور الصفام فف البءافة كان عاءة مرففباف بالفءاء؁ إذ اعفاء القءماء عند موف عزفز لهم أن فأفء أقارب المفف وأصحابه طعامهم لففنه معه فف فبره؛ فف لا فبقى لففهم طعام فأكلفنه.

(١) برنامف صوم الشعوب - الفزفرة الوفاففة.

(٢) برنامف صوم الشعوب - الفزفرة الوفاففة.



- وهناك آراء تعتقد بوجود أسباب أخرى وراء لجوء إنسان الحضارات القديمة إلى الصيام، إذ ساد الاعتقاد قديماً أن الامتناع عن تناول الطعام والشراب يساعد الإنسان على الوصول إلى حالة من الشفافية الروحية تسمح له بالاتصال بالمعبودات وعالم الأرواح. فكان الناس يخرجون إلى الأماكن الصحراوية والجبال العالية، ويمكثون هناك مدة طويلة في حالة من التأمل وهم صائمون، ثم ينامون، فتأتي لهم الرؤية في الأحلام لتصلهم بالعالم الروحي أو تنبئهم بما سيحدث في مستقبل الأيام.

- وهناك اعتقاد من بعض النساء، حينما يمتنعن عن الطعام والشراب عندما يريدن التعرف إلى إجابات عما يشغلن من الأسئلة، اعتقاداً منهن أن الإجابات الصحيحة لن تأتي لمن امتلأت معدته بالطعام والشراب. فحالة الصيام تؤهل الإنسان للرؤية الصحيحة، ولهذا كان المتنبئون يعيشون في حالة شبه دائمة من الصيام. ومنذ ظهور الديانات الأولى أصبح الصيام سلاحاً يلجأ إليه الإنسان لمساعدته على الابتعاد عن المحرمات أو بوصفه وسيلة تؤدي إلى تقوية الإيمان، وصار الصيام جزءاً من إجراءات التطهر الديني^(١).

من أول من صام من البشر؟

لم يكن الصيام موجوداً فقط في اليهودية والمسيحية والإسلام؛ بل كان موجوداً في سائر الأمم السابقة، وعبر الزمان والمكان. بل إن كلمة الصيام قد استقرت في التيوتونية «العتيقة» (اللغة القديمة للشعوب الألمانية والإسكندنافية والإنجليزية) وفي اللاتينية واليونانية، واحتل الصيام مكانة بارزة عند فارس، والهند، حتى قيل: «إن الصيام عُرف ديني عالمي»^(٢).

(١) منتديات ستار تايمز «الصيام وسيلة لتطهير النفس وطلب الغفران منذ أقدم العصور».

(٢) فلسفة الصيام في الديانة اليهودية، والنصرانية وفي الإسلام، د. أحمد غنيم.



إن أول من صام من البشر هو سيدنا آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ، وقد صام ثلاثة أيام من كل شهر، وقد ذكر جلال الدين السيوطي^(١) وهو من كبار علماء المسلمين في كتابه (الوسائل إلى معرفة الأوائل) أن أول من صام هو سيدنا آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ، وقد صام ثلاثة أيام من كل شهر، وورد ذلك عند الخطيب في (أماليه) وابن عساكر، عن ابن مسعود مرفوعاً. قال: وأخرج ابن أبي حاتم عن الضحاك قال: الصوم الأول صامه نوح. وكان صومه في كل شهر ثلاثة أيام إلى العشاء.

وقد ذكر بعض العلماء أن أول من صام هو سيدنا آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ حينما أمره الله ألا يأكل من الشجرة ومن ثم تبع سيدنا نوح عَلَيْهِ السَّلَامُ ومن معه، بعد أن نجاه الله هو والمؤمنين من الطوفان الذي أهلك القوم الكافرين.. وقد كان سيدنا إبراهيم عَلَيْهِ السَّلَامُ يصوم ساعات، وقد ثبت أن سيدنا داود كان يصوم يوماً ويفطر يوماً.

كثير من الأمم القديمة مارست الصوم بوصفه عملاً من الأعمال الحسنة، فمارسه الفرس، والروم، والهنود، واليونانيون، والبابليون، والمصريون القدماء، ولم تعطِ الكنيسة الكاثوليكية أي تعليمات أو قواعد للصوم، إلا أنها كانت ترى أن في الصوم التام (بالامتناع عن جميع الأطعمة) أو الصوم الجزئي (بالامتناع عن بعض الأطعمة خلال مدة من الزمن) تكفيراً عن بعض الذنوب، وضرباً من ضروب التوبة، أما الكنيسة الرومانية فقد كانت تنصح بالصوم خلال مدة من الزمن مع تناول وجبة غذائية واحدة خلال اليوم، ولم تحدد لها ساعة معينة^(٢).

صيام المصريين القدماء

كان صيام المصريين القدماء حفاظاً على صحتهم وتقرباً للآلهة وللموتى. وكانوا يصومون أيام الحصاد والجني ويوم وفاء النيل كون النيل مصدراً للخير

(١) هو عبد الرحمن بن الكمال أبي بكر بن محمد سابق الدين خن الخضيرى السيوطى. (القاهرة ٨٤٩هـ/١٤٤٥م - القاهرة ٩١١هـ/١٥٠٥م).

(٢) هـ.م. شلتون. التداوى بالصوم. ص ٢٣، مرجع ١٠. كتاب «الصيام معجزة علمية» دكتور عبد الجواد الصاوى.



والعطاء بالنسبة إليهم، وقد صام الفراعنة أياماً كان لها معنى لديهم.. أما الصيام الذي كان مقرراً لعامة الشعوب فهو ثلاثة أيام من كل شهر، وهناك صيام أربعة أيام في بداية كل سنة، إضافة إلى نوع آخر من الصيام يقتضي عدم تناول الطعام إلا الخضراوات والماء مدة السبعين يوماً. وحيث كانت الطبقة في المجتمع الفرعوني، ساد نوع آخر من الصيام أيضاً يخص كهنة المعابد، فغايات الالتحاق بالمعبد على الطالب (خادم المعبد) الامتناع عن شرب الماء لسبعة أيام، وللكهنة عندهم للصيام أنواع، صيام الكهنة يرتبط بعبادة إله الشمس عندهم يبدأ من طلوع الشمس إلى الغروب، ويشمل الأكل والنساء، وقد يصل إلى نحو أربعين يوماً.

إلا أن هناك فرضية جديدة تقول: إن الفراعنة كانوا يصومون ثلاثين يوماً من الفجر إلى غروب الشمس، ويحتفلون بعد نهايته.

صيام المصريين القدماء كان فريضة دينية يتقربون بها من أرواح الأموات، ويعتقدون أن صيام الأحياء يرضي الموتى لحرمانهم من طعام الدنيا، وهو في الوقت نفسه تضامن معهم، ويمتزج صيامهم بشيء من الطقوس التي رسمها الكهنة حيث يمتنعون فيها عن بعض المأكولات. وقد كان صيامهم نوعين: صيام الكهنة، وصيام الشعب.

فالأول يكون فرضاً أو استحباباً، فكانت له مواعيده المحددة، ويتطلب من الكاهن خدمة المعبد مدة سبعة أيام متتالية من غير ماء قبل أن يلتحق بالمعبد.

وقد تمتد مدة الصيام إلى اثنين وأربعين يوماً من طلوع الشمس إلى غروبها، ويمتنعون فيها عن الطعام والشراب ومعاشرة النساء؛ اعتقاداً منهم أن الصيام يضيف عليهم القدسية.

وكان الكهنة أيضاً يمتنعون عن تناول أي نوع من أنواع اللحوم أو شرب الخمر أياماً عدة قبل الاحتفالات السنوية، وقبل قيامهم بالإفتاء في الشرائع الدينية. وقد كتب المؤرخ اليوناني بلوتارخ الذي زار مصر خلال القرن الميلادي الأول عن صيام



الكهنة المصريين قبل اشتراكهم في الاحتفالات (أوزوريس) وكانت هذه الاحتفالات تتم عند بداية الشهر الرابع من السنة المصرية بعد انحسار مياه الفيضان، في مدينة (أبيدوس) بصعيد مصر، وتستمر ستة أيام سنوياً وما زالت تعرف في التقاليد المصرية باسم (الستة أيام البيض). وكان الكهنة يقومون خلال تلك الأيام الستة بتقديم عروض درامية لمقتل أوزوريس وعودته إلى الحياة.

وتضمنت العادات المصرية والبابلية القديمة صيام الكفارة عن الخطيئة التي يرتكبها الإنسان. وكانت الشعوب القديمة تعتقد أن الصيام طلباً للغفران يخفف من غضب الآلهة، وهم يأملون من صيامهم أن يغفر لهم ما ارتكبوه من خطايا، فكان الآشوريون يغطون وجوههم ويكون متضرعين إلى الرب ليغفر لهم.

صيام الديانة اليهودية

الصيام عند اليهود يشبه الصيام في الإسلام في الامتناع عن الطعام والشراب وكل سيئ من القول.. أضيف إلى ذلك تحريمهم للاستحمام وانتعال الأحذية الجلدية في أثناء الصيام.

وهناك نوعان من الصيام في اليهودية:

صيام فردي: وهو صيام الفرد للتكفير عن خطيئته أو ذنب ارتكبه.

صيام جماعي: عند وقوع كارثة عامة كهزيمة في حرب أو أي بلاء عام، وتمتد مدة الصيام إلى ٢٥ ساعة وقيل: ٢٤ ساعة.

حيث يبدأ الصيام من قبل غروب الشمس بنحور ربع ساعة إلى ما بعد غروب الشمس في اليوم المقبل!!

ولقد ذكر فيليب حداد (حاخام) عبر برنامج (صوم الشعوب) في قناة الجزيرة العربية الوثائقية:



يخبرنا الفيلسوف ابن ميمون:

«أنه من الممكن أن يكون اليهود الذين عاشوا بمصر نحو ٤٠٠ سنة قد تأثروا بالطقوس المصرية المتعلقة بتقديم القرابين وشؤون المعبد مع فارق بأن الحضارة المصرية كانت حضارة وثنية، لكن بخروج اليهود من مصر ووصول كلمة الله إليهم على لسان موسى عَلَيْهِ السَّلَام، صارت الطقوس تقام باسم الإله الواحد، ففي التوراة نجد يوماً مخصصاً للصوم.

- ويعد اليوم العاشر من شهر تشرين هو الصوم الأكبر لكل بني إسرائيل.

- عُرف الصيام عند البدائيين من بني إسرائيل الصوم عن الكلام عند الأرملة، فكانت الأرملة تعلن الحداد على زوجها مدة ثلاثة شهور قمرية، وفي هذه المدة كانت تحلق شعر رأسها، وتجرد نفسها من الملابس، وتطلي جسمها بالطين، وتقضي الشهور الثلاثة الأولى في بيتها صامته.

وقد ذكر جيمس فريزر في كتابه (الفلكور) أن الكلمة العبرية التي تعني أرملة معناها الأصلي هو (المرأة الصامته) وقد أقر القرآن الكريم هذا اللون من الصيام في بني إسرائيل مرة عند بشارة زكريا، بيبحيى عَلَيْهِمَا السَّلَام.

قال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا﴾ [مريم: ١٠].

ومرة ثانية للسيدة مريم عَلَيْهِ السَّلَام بعد وضعها ابنها عيسى عَلَيْهِ السَّلَام إذ قال الله تعالى: ﴿فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ [مريم: ٢٦].

- ذكر الباحث في الدراسات العبرية (موريس مويال):

- أن هناك صوماً أكبر مفروضاً في الشريعة الموسوية.



وهناك أنواع أخرى من الصوم في التوراة تخلد مآسي في تاريخ بني إسرائيل، وهي أربعة:

١- صوم جداليا الذي يخلد اغتيال الحاكم اليهودي لمدينة بابل.

٢- صوم يوم العاشر من شهر طيفيت.

٣- وصوم اليوم السابع عشر من شهر تموز.

٤- وصوم اليوم التاسع من شهر آب.

- فالتوراة هو الذي قنن الصوم عند اليهود.

نقرأ في سفر اللاويين أنه على الإسرائيليين صوم يوم كامل في السنة من أجل التكفير عن الخطايا^(١).

ولقد ذكر فيليب حداد (حاخام):

- هناك مصطلحان للحديث عن الصوم:

١- مصطلح «تعانيت».

٢- مصطلح «تصوم».

ويعنيان الامتناع الكلي عن الطعام صلباً كان أم سائلاً، ويمتد من غروب الشمس إلى غروب الشمس التالي:

إنه صوم متكامل وشامل..

- يوم الغفران أو (يوم كيبور) حدث تاريخي هو صوم نزول موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ للمرحلة الثانية من جبل سيناء بالألواح؛ أي الوصايا العشر وصفح الرب. إنه اليوم العاشر من تشرين هو يوم الصفح الأول الذي جاء به الرب على بني إسرائيل، وقد أضحى صفحاً لكل الأجيال.

(١) الوثائقية قناة الجزيرة برنامج (صوم الشعوب).



- صوم مصطلح (تعانيت) أيضاً يتحول هذا اليوم إلى يوم الصدقة و(تعانيت) مفهوم التواضع، ويجبل على الإحساس بالذي لا يجد قوت يومه، وهو صيام بثلاثة أبعاد:

١- بعد الإنسان وعلاقته مع نفسه.

٢- علاقة الإنسان بالله.

٣- وعلاقته بذوي القربى.

وقد ظهر عند اليهود ما يسمى صيام (الصمت)، وهو استغراق الصامت، ضارباً على نفسه من بذيء الكلام وفاحشه^(١). ولقد أشار القرآن إلى صيام الصمت في قوله تعالى على لسان مريم عَلَيْهَا السَّلَامُ: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْماً فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيّاً﴾ [مريم: ٢٦].

والصيام الوارد عند اليهود في التوراة: هو الصيام الأربعيني، وقيل: إن موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ صام أربعين نهاراً وأربعين ليلة لم يأكل خبزاً، ولم يشرب ماءً، ولم يرد بين النصوص تحديد صيام هذه الأربعين يوماً بين أيام السنة. ويسمى أيضاً الصيام الموسوي نسبة إلى موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ حيث كان للتقرب إلى الله واستقبال وحيه^(٢).

والشيء المثير للعجب أنهم -أي اليهود- اختلفوا في توقيت الصيام بعد موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ. وقد اهتم سُراح العهد الجديد بالصيام على الرغم من اعترافهم بعدم وجوب فرضه فيه، ويعدُّونه إلى جنب الصلاة والصدقة أحد الأركان الأساسية لدينهم^(٣).

(١) العبادات في الأديان السماوية. أ. عبد الرزاق رحيم صلال.

(٢) د. أحمد غنيم «فلسفة الصيام في الديانة اليهودية والنصرانية وفي الإسلام» (ص ١٢) ط ٥ / ١٤٠ / ١٩٨٥ م. مطبعة حسان القاهرة.

(٣) العبادات في الأديان السماوية. أ. عبد الرزاق رحيم صلال، ص ١٨١.



السؤال هنا: لماذا يصوم اليهود؟

- تقوم بذلك من أجل الإماتة ليس بمعنى إيذاء النفس (كما هو الشأن في الحضارات الأخرى) بل بغاية إدراك قمة اللذة الروحية التي نصل إليها كلما التزمنا بالصوم.

(موريس موال)

باحث في الدراسات العبرية

- «العلم أثبت أن الصوم ينشط العقل عوض أن يتعبه».

(فيليب حداد)

حاخام

- «لا بد من المعاناة، ولا أقصد المعاناة الجسدية بل معاناة ناتجة عن الإحساس بالمعصية من أجل الارتقاء حيث يقضي اليهودي الصوم في تردد الصلوات من السابعة صباحاً حتى السابعة مساءً من أجل التكفير عن الخطايا المقترفة خلال سنة كاملة والتوبة من الذنوب»^(١).

(موريس موال)

باحث في الدراسات العبرية

صيام الديانة المسيحية

يرى فريق من النصارى «أن المسيح عَلَيْهِ السَّلَام لم يفرض عليهم صياماً إلا الصوم الكبير (صوم يوم الكفارة) السابق لعيد الصّبح»^(٢).

(١) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) أ. عبدالرزاق رحيم صلال: العبادات في الأديان السماوية، ص ١٨٢.



ومع ظهور البواكير الأولى للتشريع الكنسي تحددت بعض معالم الصيام، وما يجب من تناوله من طعام، وما لا يجب عندما عرف الصيام بأنه شريعة كنسية تكيفها الكنيسة بحسب مقتضيات الزمان والمكان»^(١).

ولقد أعطت الكنيسة الكاثوليكية السلطة لرجال كنيستها بإعفاء من رغب من أتباعها من الواجبات الدينية ومنها الصيام.

وتتفق الكنيسة الأرثوذكسية الشرقية مع نظيرتها الكاثوليكية في الصوم الكبير بوصفه أهم أنواع الصيام ومدته ٥٠ يوماً أو خمسة وخمسون يوماً ولديهم طريقة فلكية لضبط وقته من عام إلى عام، وينبغي أن يبدأ من يوم الإثنين. وهناك صوم الميلاد ومدته ٤٠ يوماً من ٢٥ نوفمبر إلى ٦ يناير. وأيضاً صوم نينوى؛ ومدته ثلاثة أيام، ويعتقدون أن يونس عَلَيْهِ السَّلَام قد بدأ هذا الصيام ببطن الحوت.

وصيام الصمت هو الأكثر إقبالاً عند الكاثوليك أكثر من غيرهم.

وبحسب ما ذكر أن المسيح عَلَيْهِ السَّلَام لم يصم أو يدعُ إلى صيام ما صاموه آنفاً، فهو صام أربعين يوماً في البرية فقط.

وجميع صيام النصارى متأثر بما توارثوه من الأمم الوثنية، خاصة اليهود والفرس واليونان والبابليين^(٢).

وفي المانوية فرض ماني عليهم صيام سبعة أيام أبد الدهر من كل شهر^(٣).

- ويختلف الصوم في المسيحية عن صوم اليهود والمسلمين حيث يسمح للصائم بالطعام والشراب شرط الابتعاد عن المنتجات الحيوانية.

أما العلاقة الجنسية بين الزوجين فهي لا تفسد الصوم أيضاً.

(١) د. علي الخطيب «الصيام من البداية حتى الإسلام» ص ١٥١.

(٢) بطرس البستاني: دائرة المعارف، ص ٣٩٧.

(٣) ابن النديم: الفهرست، ص ٣٩٦..



وقد كان المسيحيون القدماء يصومون أيام الأربعاء والجمعة والسبت من كل أسبوع، وكانوا يلجؤون إلى الصيام التماساً للنجاة من المصائب التي قد تحل بهم. والمطران يأمر بصوم يوم كلما ظهرت بوارد بلاء عام، وفي بداية القرن الرابع الميلادي حيث عصر الاضطهاد الشديد للنصارى - عُرف ما سُمي حينذاك الصوم الأكبر - وهو إمساك عن الطعام أربعين يوماً اقتداء بصوم موسى وعيسى عَلَيْهِمَا السَّلَام.

كان الاعتقاد الشائع في هذا الوقت من الزمن أن الشياطين تدخل الإنسان عندما يأكل، ولكي يتصل الإنسان بالله لا بد له قبل كل شيء من أن يطرد الشياطين، ويظهر نفسه، وذلك يتم بالإحجام عن الطعام، وقد جاء في إنجيل متى (لا تخرج الشياطين إلا بالصلاة والصوم)^(١).

أما الكنيسة الرومانية فقد كانت تنصح بالصوم خلال مدة من الزمن مع تناول وجبة غذائية واحدة خلال اليوم، ولم تحدد لها ساعة معينة^(٢).

ويختلف الصيام في المسيحية بين كل طائفة وأخرى. فالصيام لدى الكنيسة الأرثوذكسية يبدأ من الفجر وحتى الغروب وأيام الصيام عندهم هي:

(صوم الأربعين يوماً)، (الصيام الموسوي)، (صيام الأسبوع العظيم)، (صيام المهدي)، (والصوم الكبير وهو يسبق عيد القيامة).

- أما الطائفة الكاثوليكية فهي أكثر الطوائف المسيحية إقبالاً على الصيام، وتصوم أياماً عدة على مدار السنة كالصوم الكبير لعيد الفصح، وصيام الجمعة والسبت وصيام الأزمنة الأربعة وصوم البارامون الذي يسبق عيد الميلاد. أما الكنيسة الإنجيلية فصيامها أشبه ما يكون بصيام المسلمين، ويكون بالانقطاع التام عن الطعام والشراب والشهوات.

(١) الصيام معجزة علمية - د. عبد الجواد الصاوي، ص ٢١.

(٢) شلتون - التداوي بالصيام، ص ٢٣.



- الصيام عند المسيحيين الكاثوليك هو تقليل الطعام الذي يأكله الشخص في اليوم إلى وجبة واحدة أو وجبتين صغيرتين في الصباح والمساء.

- يجب الصيام على من يتراوح عمره بين ١٨-٥٩ سنة الصيام الكامل بالامتناع عن اللحوم طوال اليوم. أما الصيام الجزئي فهو تناول اللحوم خلال النهار فقط.

- عند المسيحيين الأنجليكيين أربعون يوماً من الصوم الكبير وأيام الأربعاء والجمعة والسبت بعد أول يوم أحد من أيام الصيام الكبير، وكذلك أيام ١٤ من سبتمبر و١٣ من ديسمبر.

- أما صيام المسيحيين الأرثوذكسيين فهو الأربعون يوماً والأسبوع العظيم وصيام المهد ٤٠ يوماً وأول أسبوعين من شهر أغسطس. ولدى المسيحيين أسماء أخرى لصومهم:

- كصوم أسبوع الاستعداد أو بدل السبوت.

- الأربعون يوماً المقدسة.

- أسبوع الآلام.

- صوم عيد الميلاد المعروف عالمياً بصوم الكريسماس.

الصوم بمنظور باحثين ومفكرين مسيحيين:

- إن الصوم الكبير عند المسيحيين المعروف بـ «الكاريم» مرتبط رمزيًا بالقربان المقدس، فيصوم المسيحيون لأن المسيح عَلَيْهِ السَّلَام صام، إذ يقال في بداية رسالته.

وهناك أربعة أنواع من الصيام:

- صوم الكاريم، وصوم الحواريين خلال شهر يونيو (صوم القديسين بيير وبولس).
- صوم العذراء في شهر أغسطس، وصوم يسبق احتفالات رأس السنة.



- «ونتفق مع المسلمين بأن الصوم تكفير عن الخطايا بمعنى التوبة، لكن الثقافات الغربية غيرت هذه المفاهيم».

(بييرنارهاينريكير)

باحث في علم الأديان المقارن

- يعلمنا الصوم أن نحترم أنفسنا، فحينما يبالغ الإنسان في الأكل، أو يمضي ساعات على الإنترنت، أو يستسلم للتدخين حينها لا نشعر بحقيقة ذاتنا.
- ويعلمك الصيام أيضاً ألا تتسلى أخاك، ألا تتسلى الإله الذي جعل لك من كل رجل ومن كل امرأة أخاً وأختاً، فالإنسانية ليست فقط في الدين، فالصوم يعني صلاة وصدقة وصوماً في الخفاء^(١).

(دانييل نوريسات)

قس كاثوليكي

- «إن فكرة الصوم بالنسبة إلى شخص عاش، وترعرع في بيئة غربية لا تعني شيئاً، واعتبر أن فكرة الصوم تُحيل بالضرورة إلى مجال الدين، وليس شيئاً مرتبطاً بحياتنا اليومية»^(٢).

(إيزابيل ريغولي)

باحثة في الأنثروبولوجيا

- إن الإمساك الإرادي عن الطعام تجربة أدعو الإنسان المعاصر إلى إعادة اكتشافها، والصوم عن الطعام يبدو أكثر أهمية إذا اقترن بالامتناع عن الكلام (قلة الكلام أو القول الحسن أو السكوت أحياناً في عالم يكثر فيه الكلام)^(٣).

(جون كلود نوايي)

كاتب صحفي

(١) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٣) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.



- الصوم يقود إلى أن يسير الإنسان مسيرة تصاعدية نحو خالقه بجسده ونفسه وفكره وروحه وتصحيح علاقته مع المجتمع ومع أخيه الإنسان، خاصة الفقير والمريض والمسجون^(١).

(فادي المير)

قس ماروني

صيام الديانة الهندوسية^(٢)

تعد الهندوسية واحدة من أهم المعتقدات الهندية، ويدين بها نحو ٨٠٪ من سكان الهند، وللصيام لدى الهندوس أهمية كبيرة. فغاياته تهذيب النفس وتدريبها على الاستغناء عن المتع الدنيوية.

وأشهر صيام عندهم صيام ساندھارت الذي كان منطقته (لا أكل، ولا أشرب، ولا أتكلم للأبد حتى ترتقي روعي إلى خالقها).

وتختلف الطوائف الهندوسية في طريقة الصوم، فمنهم من يمتنع عن الطعام والشراب تماماً مدة يومين، ومنهم من يصوم بداية من شروق الشمس حتى الغروب، وهذا النوع من الصيام يكون عن المنتجات الحيوانية فقط كالصيام في المسيحية. وهناك صيام أيام معينة من الأسبوع، فأتباع الإله شيفا وهو الإله الأعظم عند أتباعه يصومون أيام الإثنين، أما أتباع الإله فيشنو فيصومون أيام الخميس.

الصوم أيام الثلاثاء شائع عند الهندوس في جنوب الهند حيث يأكلون قبل شروق الشمس، ويمتنعون عن الأكل إلى غروب الشمس، ويسمح لهم بشرب السوائل. أما في الشمال فيصوم أتباع هذه الديانة ولكن يُسمح لهم بتناول الفواكه والحليب فقط.. بين طلوع الشمس إلى غروبها.

(١) صوم الشعوب - الجزيرة الوثائقية.

(٢) كلمة هندو هي كلمة فارسية الأصل، وتعني بالهندية فرناشرم. النظام الاجتماعي الرباعي والروحي.



وهناك أيضاً صيام الفصول الأربعة، ويكون بصيام ٩ أيام بداية كل فصل من غروب الشمس حتى شروقها في اليوم المقبل.

صيام نصف شهر قمري يسمح فيه بتناول الفاكهة والأطعمة النباتية، ويمنع تناول اللحوم حتى دخول الهلال الجديد^(١).

الصيام عند السيخ^(٢)

ديانة أخرى من ديانات الهند وهي الديانة السيخية، ويعد الصيام لدى هذه الديانة ليس فرضاً ولا واجباً، بقدر ما هو وسيلة وأسلوب حياة صحيحة، فهو ليس بالصيام المعتاد، ولكنه يهدف إلى عدم الإفراط في تناول الطعام وعدم التجويع أيضاً؛ أي الوسطية والاعتدال.

لكن السيخية بعكس الديانات الأخرى قاطبة لا تشجع هذه الديانة أتباعها على الصيام إلا في حالات طبية، ويعتقد رجال الدين أن هذه العبادة لا تضيي أي فائدة روحانية إلى مؤديها.

صيام الديانة اليانية أو الجاينية^(٣)

هي إحدى الديانات المنبثقة عن الهندوسية والمنتشرة في أجزاء الهند وما حولها، ويصوم أتباع هذه الديانة عن الماء والطعام، ويفطرون عند غروب الشمس.

قد تكون اليانية ديانة لم تسمع عنها من قبل، ولكن عدد أتباعها وصل إلى ٦ ملايين شخص حول العالم، وهناك نوع آخر يمارس فيه الصوم عندهم بطريقة

(١) يوتيوب موقع متع عقلك (ماذا تعرف عن الصيام في الأديان الأخرى).

(٢) السيخية: ديانة بدأت في شمال الهند في القرن السادس عشر، وكلمة سيخ تعني التلميذ.

(٣) الجاينية: تعريف أيضاً بـ (جاين دراما) إحدى الديانات الدرامية ذات الطابع الفلسفي نشأت في الهند القديمة نحو القرن السادس قبل الميلاد.



غربية وربما جنونية، ويسمى (صيام سانثارا) حيث من طقوسه الصيام التام عن الطعام والشراب والمتع الدنيوية وانتظار الموت في هدوء وسكينة.

ويخوض غالبية من ينتمون لهذه الديانة هذه التجربة الجريئة والقوية؛ رغبة في تطهير النفس وإيماناً منهم بتناسخ الأرواح وغالبية الصائمين من فئة النساء اعتقاداً منهن أنهن أكثر تحملاً من الرجال، ولقد حُكِمَ بتجريم هذا النوع من الصيام ومنعه.

صيام الديانة البوذية^(١)

اشتهر بوذا بأنه كان صواماً، ومن تعاليم بوذا المتبعة أن الإفراط في الطعام والشراب مضر بصحة الإنسان، وكذلك الامتناع الكامل عنه.

والصحة تكمن في الاعتدال والوسطية، ولهذا يصوم الرهبان عن الطعام بداية من الظهر حتى صباح اليوم الثاني بهدف عيش حياة الزهد والصحة الجيدة تساعد على التأمل.

يعتمد الصيام في البوذية على الشهر القمري، حيث يصومون أربعة أيام في بداية كل شهر قمري، وتسمى أيام (اليوبوذانا) يقومون خلالها بالاعتراف بخطاياهم وطلب المغفرة، ويشمل الصيام الامتناع عن الطعام وكذلك العمل من شروق الشمس حتى غروبها.

بينما يكتفي الكهنة والرهبان البوذيون بتناول وجبة واحدة في عصر كل يوم وكذلك في أول يوم لظهور الهلال ويوم تكامل القمر.

(١) البوذية: نسبة إلى (غاوتاما بوذا) تُعدُّ من الديانات الرئيسة في العالم نسبة إلى مؤسس تعاليمها بوذا المتيقظ.



صيام الطائفة الرأشيلية^(١)

إحدى الطوائف الدينية حديثة التأسيس من أهم مبادئها أن الحياة على الأرض وجدت عن طريق كائنات فضائية أتت من الفضاء الخارجي، ويشجعون على الصيام مدة ٢٤ ساعة مرة واحدة في الأسبوع؛ وذلك لصحة الجهاز الهضمي.

• صيام بلاد فارس

صيام الديانة البهائية^(٢)

يتشابه الصيام في الديانة البهائية والإسلام كثيرًا، في كونه مرتبط بشهر معين من شهور السنة، وهو الشهر الأخير من السنة البهائية؛ أي الشهر التاسع عشر، فالرقم (١٩) مقدس في الديانة البهائية، فالعام يتكون من ١٩ شهرًا، وكذلك الشهر من ١٩ يومًا. تبدأ مدة الصيام في البهائية أيضًا كما في الإسلام من شروق الشمس إلى غروبها، وفيها يمتنع الصائم عن الشراب والطعام تمامًا. وكان الفرس يدرّبون أولادهم على الصوم منذ الصغر لكي ينشؤوا أقوياء، ويتحملوا المهام الصعبة^(٣).

صيام الديانة الأيزيدية^(٤)

يقدس الأيزيديون الصوم في ديانتهم، على الرغم من كونه أيامًا قليلة في السنة، فهناك صيام مدته ثلاثة أيام يسمى (روزبيت ئيزي) أي صوم أيزيد. ويكون في شهر

(١) مؤسس الطائفة الرأشيلية هو (كلودفوريون) أطلق على نفسه اسم رائيل، ويعيش في كندا، يصف نفسه بأنه زعيم روحي مهتم بالمعاني الفلسفية والدينية (جريدة الوفد).

(٢) تعود جذور كلمة البهائية إلى البابية التي نشأت في إيران (فارس آنذاك) نسبة إلى من أسسها حسن علي النوري المعروف باسم بهاء الله، وهي كلمة مستمدة من العربية، وتعني المجد والروعة.

(٣) الصيام في التاريخ للدكتور محمود الحاج قاسم.

(٤) الأيزيدية: كلمة مأخوذة من اللفظ الفارسي (أيزيد) الذي يعني الملاك أو المعبود وكلمة الأيزيديين تعني (عبدة الله).



ديسمبر في منتصف كانون الأول، وتمتد مدة الصيام من شروق الشمس وحتى الغروب يمتنعون فيها عن تناول الطعام والشراب والتدخين والعلاقة الجنسية، ويحرص الصائم أيضًا على عدم التقوه بكلمات مسيئة، فالهدف من الصيام تطهير النفس. وهناك أيضًا صيام تطوعي، أشهر صيام عيد (خدر إلياس) حيث يصوم فيه كل من يحمل هذا الاسم، تكرمًا لنبيهم خدر إلياس.

صيام الديانة الصابئة^(١)

صيام المندائيين

يُعدُّ الصيام الركن الخامس من أركان الدين الصابئي، ويقسم الصيام عند الصابئة المندائية إلى نوعين: الصيام الكبير، والصيام الصغير، ويقصد بالصيام الكبير الامتناع عن الكبائر والمحرمات، كالقتل والسرقة والزنا... إلخ، أما الصيام الصغير فيقصد به الصيام عن الطعام، تحديدًا عن تناول الطعام من لحوم الحيوانات، وهذا النوع من الصيام يكون خلال أيام محددة من كل عام تصل إلى ٣٦ يومًا (وتسمى هذه الأيام الأيام المبطلّة)، ومن الجدير بالذكر أن صابئة اليوم يحرمون الصوم بحجة أنه تحريم لما أحله الله.

صيام الديانة الزردشتية^(٢)

حرمت الديانة الزردشتية الصيام، وبحسب اعتقادهم يؤثر في تفكير الإنسان، ولا يستطيع إكمال عمله بالشكل المطلوب.

(١) ديانة الصابئة: مشتقة من الجذر (صبا) الذي يعني باللغة المندائية اصطبيغ، غط وغطس في الماء، وهي ديانة تدعو للإيمان بالله ووحدانيته المطلقة، وهي أحد الأديان الإبراهيمية ويُعدُّ الدين الإسلامي أقرب الديانات إلى تعاليمها.

(٢) الزردشتية: تعرف بالمجوسية Zoroastrianism هي ديانة إيرانية قديمة وفلسفة دينية نسبة إلى مؤسسها زردشت، وتعد واحدة من أقدم الديانات التوحيدية في العالم، إذ ظهرت في بلاد فارس قبل ٣٥٠٠ سنة.



إطالة على صيام بعض الشعوب من الشرق إلى الغرب

صيام الصينيين القدماء

تصوم بعض الطوائف الصينية قبل تقديم الأضحية، بينما يكتفي آخرون منهم بالصيام الروحي؛ أي بالامتناع عن المعاصي كافة مدة معينة مع تناول الطعام. أما أتباع كونفوشيوس في الصين واليابان فهم يمتنعون عن تناول الطعام والشراب قبل مواعيد الصلاة.

أما الكهنة والرهبان البوذيون فكتفون بتناول وجبة واحدة في عصر كل يوم، وكذلك في أول يوم لظهور الهلال ويوم تكامل القمر، ولهذا فإن البوذيين يصومون أربعة أيام كل شهر، فيقومون خلالها بالاعتراف بخطاياهم وطلب المغفرة. والجدير بالذكر أن الصيام في اليابان انحنى إلى منحنى سياسى، فلجأ إليه اليابانيون بوصفه وسيلة وحيدة لإذلال الطغاة، إذ يصومون أمام أبوابهم حتى الموت!! وعرف المنغوليون محاسن الصوم، فكانوا يتركون الطعام كل عاشر يوم.

صيام الإغريق القدماء

يُعدُّ صومًا مميزًا لأنه وجد في بيئة حاضنة يميزها التفكير الفلسفى بشكل أساس، ولذلك في الأدبيات الإغريقية أجد أن كبار الفلاسفة كانوا صوامين، فسقراط كان كثير الصوم وأبوقراط أيضًا، فكان أبوقراط ينصح اليونانيين ألا يلجؤوا إلى الدواء المادي إلا في آخر مرحلة من مراحل العشق، ففي اليونان القديمة كان يعتقد أن يوم صوم أفضل من تعاطي العلاج بحسب ما أشار إليه المؤرخ اليوناني (هيروودوس).



وكان رجال أفذاذ مثل سقراط وأفلاطون وفيثاغورس يعمدون للصيام للوصول لذروة الإتقان الذهني والتخلص من طغيان الجسد، فكانوا يعنون بالصوم لأسباب صحية ونفسية وجسدية وفكرية.

وكان الصوم لدى وردروث المؤرخ اليوناني المشهور يرتبط مع الآلة، فكان الصوم لأجل جلب النماء والشجر والماء وللقحط والجذب.

أما فيثاغورس فكان يؤمن بأن الصوم قوة فكرية وروحية وجسدية؛ ولذلك عمد بعض الفلاسفة اليونانيين القدامى إلى صيام أيام عدة متواصلة خلال السنة، وكانوا يَعدُّون الصوم خلال أوقات معينة أحسن طريقة لتعليم النفس وتهذيبها كي تتحمل المشاق والعسير من الحياة^(١) فصام فيثاغورس الرياضي أربعين يوماً، وكان مقتنعاً بأن الصوم يساعد على العمليات الفكرية، وصام كل من سقراط وأفلاطون عشرة أيام.

فكان الفيثاغوريون نسبة إلى الفيلسوف فيثاغورس الذين عاشوا في بلاد اليونان والرومان، وتأثروا بفكره يصومون بسبب الزهد والتقشف، اعتقاداً منهم أن البشرية كانت في البداية في حالة من التكامل، ثم فقدتها بسبب الخطيئة والطغيان، واعتقد الفيثاغوريون أن الإنسان لا يستطيع التقرب إلى العالم الروحي إلا عن طريق الصيام والابتعاد عن ملذات الحياة.

صيام السوريين القدامى

صام السوريون القدامى، فقد كانوا يتركون الطعام كل سابع يوم وقيل كل خامس يوم.

(١) هـ. م. شيلتون. التداوي بالصوم، ص ٢٤.



الصيام في عصر النهضة في أوروبا

وفي عصر النهضة في أوروبا، أخذ علماءها يطالبون الناس بالحد في إفراط تناول الطعام والانغماس في الممذات، ويقترحون الصوم للتخفيف من الشهوات الجامحة، والحد من الانغماس الزائد وراء الطعام والشراب، فهذا أحدهم (لودفيك كارنارو) من البندقية يكتب بحثاً عن فوائد الصوم بعد أن مارسه، واستفاد منه، وهو في الثالثة والثمانين من عمره، وكان مما قال: (يا إيطاليا البائسة المسكينة!! ألا ترين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة!).

«إن هذه المآدب المشينة التي هي واسعة الانتشار اليوم، لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية»^(١).

وفي زمن احتلال نابليون لمصر طُبِّق الصوم في المستشفيات؛ لاتقاء العدوى.

وفي إنجلترا:

يتحدث الطبيب (تشين) (١٦٧١ - ١٧٤٣م) عن عقيدة البروتستانت في الإفراط في الطعام والشراب، فيقول:

«لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البروتستانت لا نعد الإفراط في تناول الطعام مؤدياً ولا ضاراً، حتى إن الناس يحتقرون أصدقاءهم الذين لا يملؤون بطونهم عند كل وجبة طعام» هذا، وقد خالف الطبيب عادات قومه، وعالج نفسه بواسطة الصوم من آثار الإفراط في تناول الطعام والشراب، وحمل الأطباء المسؤولية في عدم إرشاد الناس لهذه الأخطار، فقال: «والأطباء لا يدركون أنهم المسؤولون أمام الجميع وأمام مرضاهم بل أمام الخالق؛ لأنهم يشجعون الناس

(١) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨ - ١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبد الجواد الصاوي.



على الإفراط في الطعام والشراب، ذلك لأنهم بهذا يعملون على تقصير آجال كثير من مرضاهم»^(١).

وفي ألمانيا وجد الطبيب (فريدريك هوفمان) (١٦٦٠ - ١٧٤٢م) أن الصوم يعين على معالجة داء الصرع والقرحة والسرطانات الدموية والساد^(٢) الذي يصيب العينين وأورام اللثة وتزييفها والقرحة الجفنية، وأعلن أنه ينصح المريض في أي مرض كان، ألا يأكل شيئاً.

وفي روسيا^(٣)، توصل الأطباء إلى نتيجة مماثلة، في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر الميلاديين... فلقد تقدم الدكتور (بيتر فينيا مينوف) من جامعة موسكو بتقرير نشر سنة ١٧٦٩م نصح فيه المرضى بالتوقف الكلي عن الطعام في أثناء فترة المرض، وعلل ذلك بقوله: «إن الصوم يعطي المعدة مدة راحة تمكن المريض من الهضم بشكل مناسب عندما يتعافى، ويعود إلى الأكل ثانية».

بعد ذلك أعلن الدكتور (ب. ج. سباسكي) الأستاذ في جامعة موسكو، عن النجاح في المعالجة (الحمى الراجعة) بالصوم، وقال: «إن الصوم يسمح بحدوث المعالجات المتزايدة في داخل الجسم، دون تدخل من الخارج، وهذا في الحقيقة علاج الأمراض المزمنة».

وفي القرن التاسع عشر أعلن الطبيب الروسي (زيلاند) أن الصوم قد أثر إيجابياً في الجهاز العصبي للمريض، وأثر تأثيراً لا بأس به في هضمه ودمه بوجه عام، وكتب قائلاً: «إن الصوم يسمح للجسم بأن يرتاح، ثم يستأنف نشاطه الطبيعي بقوة متجددة».

(١) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨-١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبد الجواد الصّاوي.

(٢) عتمة وايبضاض في عدسة العين، وهو ما يسمى كاتراكت أو المياه البيضاء.

(٣) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨-١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبد الجواد الصّاوي.



وفي الولايات المتحدة الأمريكية بدأ الاهتمام بالصوم بوصفه علاجاً للمرضى، منذ القرن الماضي، فقد عالج الدكتور (إدوارد ديوي) قبل قرن بالصوم كلاً من الاضطرابات المعدية والمعوية، وداء الاستسقاء، والالتهابات الكثيرة، إضافة إلى الضعف والترهل الجسدي، وكان يرى أن الراحة من الطعام - وليس الطعام - هي التي ترمم الجهاز العصبي، في حين أن الطعام - بالنسبة إلى المريض - يسبب توتراً شديداً بقدر التوتر الذي يسببه العمل المتعب، ويؤكد أن الطعام خلال المرض يصبح عبئاً على المريض.

هذا، وقد انتشرت المصحات الطبية التي تعالج الأمراض بالصوم في كثير من بلدان العالم الشرقي والغربي^(١).



(١) د. آلان كوت. الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل. ص ١٨٨-١٩٠. كتاب الصيام معجزة علمية. د. عبد الجواد الصّاوي.





ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

لقد قرأت عن الإسلام ونبي الإسلام، فوجدت أنه دين جاء ليصبح دين العالم والإنسانية، فالتعاليم التي جاء بها محمد، والتي حفل بها كتابه مازلنا نبحث، وتتعلق بذرات منها، وننال أعلى الجوائز من أجلها..

برتراند راسل^(١)
Bertrand Russell

(١) برتراند راسل أحد فلاسفة بريطانيا الكبار، وحاصل على جائزة نوبل للسلام عام ١٩٥٠م.



“الباب الثاني”

الصيام في الإسلام

«نتفق مع المسلمين بأن الصوم تكفير
عن الخطايا؛ بمعنى التوبة، لكن الثقافات
الغربية غيرت هذه المفاهيم».

(بيرنار هاینر بیرکیر)

باحث في علم الأديان المقارن



“**الفصل الأول**”

- مفهوم الصيام.
- تاريخ تشريع الصيام.
- لماذا نصوم؟
- فضل الصيام.
- على من يجب الصيام؟
- حكمة مشروعية الصيام.



مفهوم الصيام في الإسلام

• الصوم في اللغة :

ترك الطعام والشراب والنكاح والكلام، فالصائم إنما سُمي كذلك لإمساكه عن شهوتي البطن والفرج، والصامت عن الكلام أيضاً صائم، ومنه قوله تعالى: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ [مريم: ٢٦].

وقيل: للفرس صائم عن العلف مع قيامه، قال أبو عبيدة: «كل ممسك عن طعام أو كلام أو سير فهو صائم».

ويأتي الصوم بمعنى الاعتدال والتوسط، صام النهار صوماً إذا اعتدل، وصامت الشمس: استوت عند انتصاف النهار، ويطلق الصوم على ركود الريح، تقول: صامت الريح: ركدت^(١).

وفي المعجم الوسيط^(٢)، الصوم: الإمساك عن أي فعل أو قول كان، فصام صوماً وصياماً، أمسك، والصوم والصيام بمعنى واحد، وصام الفرس: قام، ولم يعتلف، وصام الماء والريح ونحوهما: ركد وسكن، وصامت الشمس: بلغت كبد السماء عند الزوال، وصام: صمت، وفي التنزيل العزيز: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا﴾ [مريم: ٢٦]، أي صمتاً وإمساكاً عن الكلام^(٣).

(١) لسان العرب ج ١٢، ص ٣٥٠ - ٣٥١.

(٢) المعجم الوسيط ج ١، ص ٥٢٩.

(٣) لسان العرب ج ١٢، ص ٣٥٠.

ويعرف الصيام في الشرع بأنه: الإمساك عن المفطرات أو عن الطعام والشراب والجماع من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع اقتران النية^(١).

لقد فرض الله سُجَّاتَهُ وَتَعَالَى الصوم علينا وعلى جميع الأمم قبلنا قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].

قال الرازي في تفسيرها: «هذه العبادة كانت مكتوبة، واجبة على الأنبياء والأمم، من لدن آدم إلى عهدكم، ما أخلى الله أمة من إيجابها عليهم لا يفرضها عليكم وحدكم».

وقال صاحب تفسير المنار: «وقد كتب على أهل الملل السابقة، فكان ركناً من كل دين؛ لأنه من أقوى العبادات وأعظم ذرائع التهذيب، وفي إعلام الله تعالى لنا بأنه فرضه علينا كما فرضه على الذين من قبلنا إشعار بوحدة الدين أصوله ومقصده».

وقد أورد ابن الجوزي في زاد المسير ثلاثة أقوال للصحابة تفسيراً لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ﴾ إنهم أهل الكتاب أو النصارى، أو إنهم جميع أهل الملل. ولقد أشار النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى هذا بقوله: «فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر»^(٢) حيث كان اليهود يأكلون في اليوم واللييلة مرة واحدة.

وقد ذكر ابن الجوزي قولين في موضع التشبيه في كاف: ﴿كَمَا كُتِبَ﴾.

أحدهما: أن التشبيه في حكم الصوم وصفته لا في عدده، قال سعيد بن جبیر: كتب عليهم إذا نام أحدهم قبل أن يطعم لم يحل له أن يطعم إلى القابلة، والنساء عليهم حرام ليلة الصيام، وهم عليهم ثابت، وقد أرخص لكم، فعلى هذا تكون الآية منسوخة بقوله:

(١) الصيام معجزة علمية، د. عبدالجواد الصاوي، ص ٣٣.

(٢) أخرجه مسلم (رقم ١٠٩٦).



﴿أَجَلٌ لَّكُمْ لَيْلَةٌ أَصْيَامٍ أَرَفَتْ﴾ [البقرة: ١٨٧] فإنها فرقّت بين صوم أهل الكتاب وصوم المسلمين.

والثاني: أن التشبيه في عدد أيام الصيام: إما أننا قد فرض علينا ثلاثة أيام من كل شهر، وقد كان ذلك فرضاً على من قبلنا، ثم نسخ ذلك برمضان، وإما أن رمضان كان مفروضاً على من قبلنا، ثم حرقوا، وبدلوا في الوقت والمقدار وجوهر الصوم المشروع.

وفي قوله تعالى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ معانٍ عدة، أهمها يدور حول اكتساب صفة التقوى التي تحمي الإنسان من الوقوع فيما يغضب الله، أو أن المواظبة على الصوم رجاء لرضا الله تعالى يشكل وقاية للإنسان عما يغضب الله من المعاصي، والمعنيان متقاربان أو أن الصيام يحدث وقاية للإنسان من علل وأمراض وأخطار يمكن أن تصيبه في نفسه أو بدنه.

وفي المعنى الأول والثاني قال الرازي في التفسير:

«إن الصوم يورث التقوى لما فيه من انكسار الشهوة وانتقام الهوى، فإنه يردع عن الأشر والبطر والفواحش، ويهون لذات الدنيا ورياستها؛ وذلك لأن الصوم يكسر شهوة البطن والفرج، فمن أكثر منه هان عليه هذان الأمران، وخفت عليه مؤنتهما، فكان ذلك رادعاً عن ارتكاب الفواحش والمحارم، وذلك جامع لأسباب التقوى.

ولذلك قال النبي ﷺ: «الصيام نصف الصبر»^(١) وهذا معنى دلالة (لعل) على الترجي، فالرجاء إنما يكون فيما وقعت أسبابه، وموضعه هنا المخاطبون لا المتكلم، ومن لم يصم بالنية وقصد القربة لا ترجى له هذه الملكة في التقوى، فليس

(١) أخرجه ابن ماجه (رقم ١٧٤٥)، والإمام أحمد (٢١٩/٣٠ رقم ١٨٢٨٧)، والترمذي (رقم ٣٥١٩)، والبيهقي في شعب الإيمان (١٤٢/٢ رقم ٦٢٢). وحسنه أبو عيسى الترمذي، بينما ضعفه الألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٨١) وفي السلسلة الضعيفة (رقم ٣٨١١).



الصيام في الإسلام لتعذيب النفس لذاته، بل لتربيتها وتزكيتها، وما فرض الصوم ونحوه إلا لأنه يعدنا للسعادة بالتقوى، وأن الله غني عنا وعن عملنا، وما كتب علينا الصوم إلا لمنفعتنا.

ولخص القرطبي في التفسير^(١) أقوال العلماء في معنى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ فقال: قيل: معناه هنا: تضعفون، فإنه كلما قل الأكل ضعفت الشهوة، وكلما ضعفت الشهوة قلت المعاصي، وهذا وجه مجازي حسن وقيل: لتتقوا المعاصي، وقيل: هو على العموم (أي على عموم كلمة التقوى) لأن الصيام كما قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الصيام جُنة ووجاء» وسبب تقوى لأنه يميّت الشهوات^(٢).



(١) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ج ٢، ص ٢٧٦.

(٢) مرجع الصيام معجزة علمية، د. عبد الجواد الصاوي.



مراحل تشريع الصيام^(١)

لقد اقتضت حكمة الله تعالى أن يتدرج هذا التشريع في مراحل، كما هو الحال في كثير من التشريعات في الإسلام، رحمة من الله بعباده وتلطفاً بهم وتيسيراً عليهم. ويمكن لمن تتبع مراحل هذا التشريع العظيم أن يربتها كالاتي:

المرحلة الأولى:

الأمر بصيام ثلاثة أيام البيض من كل شهر قمري، وصيام يوم عاشوراء (العاشر من محرم)، والحث المؤكد على ذلك.

- عن جابر بن سمرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: «كان رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يأمرنا بصيام يوم عاشوراء، ويحثنا عليه، ويتعاهدنا عنده، فلما فُرض رمضان لم يأمرنا، ولم ينهنا، ولم يتعاهدنا عنده»^(٢).

- وعن معاذ بن جبل رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان يصوم ثلاثة أيام من كل شهر، ويصوم يوم عاشوراء، فأنزل الله: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾^(٣) [البقرة: ١٨٣].

فكان من شاء أن يصوم صام، ومن شاء أن يفطر، ويطعم كل يوم مسكيناً أجزأه ذلك.

المرحلة الثانية:

التخيير في صيام عاشوراء، وكان ذلك بعد الأمر بصيام أيام معدودات، التي هي عدة أيام شهر رمضان، وذلك في قوله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ

(١) مرجع: الصوم جنة د. خالد عبدالرحمن الجريسي.

(٢) أخرجه مسلم (رقم ١١٢٨).

(٣) أخرجه أبو داود (رقم ٥٠٧) وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود.



الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ... ﴿البقرة: ١٨٣-١٨٤﴾.

- وقد صام النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عاشوراء، وأمر بصيامه، فلما فرض رمضان ترك.
- وقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ عَاشُورَاءَ يَوْمٌ مِنْ أَيَّامِ اللَّهِ، فَمَنْ شَاءَ صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ»^(٤).

المرحلة الثالثة :

الترخيص بالإفطار في رمضان للقادر على الصيام، مع إيجاب الفدية عليه، فقد كان من شاء صام، ومن شاء أفطر، وأدى الفدية؛ حيث إن الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ كانوا قومًا لم يتعودوا الصيام، وكان الصيام عليهم شديدًا. قال تعالى: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ﴾ [البقرة: ١٨٤].

المرحلة الرابعة :

نسخ هذا الترخيص لمن عنده القدرة على الصيام، وذلك بقوله تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥]. فعن سلمة بن الأكوع رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: لما نزلت هذه الآية: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ﴾ [البقرة: ١٨٤] كان من أراد أن يفطر، ويفتدي، حتى نزلت الآية التي بعدها، فنسختها^(٥).

فصار الأمر بهذه المرحلة أن كل من شهد استهلال شهر الصوم (دخوله) من المسلمين، فقد وجب صيامه عليه، ولا رخصة له بالإفطار حال كونه قادرًا على الصيام، حتى لو أدى فدية طعام مسكين.

(٤) أخرجه البخاري (رقم ٢٠٠٢)، ومسلم (رقم ١١٢٥).

(٥) أخرجه البخاري (رقم ٤٥٠٧)، ومسلم (رقم ١١٤٥).



المرحلة الخامسة :

تخصيص الترخيص بالإفطار في رمضان في حالتين:

الأول: المرض في البدن الذي يشق معه الصيام، أو يؤدي إلى تأخر بُرء المريض، أو يتسبب بزيادة مرضه.

والثاني: حال السفر؛ بأن كان متلبساً بالسفر وقت طلوع الفجر، فله في هذين الحالين أن يفطر، ثم يقضي بعد رمضان صيام أيام عدد ما أفطر حال المرض أو السفر. قال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

وقد استقر التشريع -ولله الحمد- على ذلك الوجه الأكمل بعد أن تدرج بهم، مريدًا بهم اليسر، وإتمام عدة صيام الشهر المبارك، وذلك بصيامه كاملاً عند عدم العذر، وبتدارك ما فات منه بعذر بالقضاء. قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَنَكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

أما تاريخ تشريع فريضة الصيام :

فقد كان ذلك في شهر شعبان من السنة الثانية للهجرة الشريفة، على الكيفية التي استقر عليها، وقد صامه النبي ﷺ تسع سنين.

أما كيفيته التي استقر عليها، فهي: الامتناع عن المفطرات من طلوع الفجر الصادق من يوم الصيام إلى غروب شمس ذلك اليوم.

ومما يجدر ذكره هنا أن الصيام لم تكن كيفيته كذلك كما في بداية تشريعه! فقد كان الأكل والشرب والجماع مباحاً ليلة الصيام، بشرط ألا ينام المبيت لنية الصيام -في تلك الليلة- قبل أن يفطر، كذلك ألا يصلّي العشاء الآخرة، فإن نام، ثم



قام من نومه، أو صلى العشاء لم يُبَحَّ له أكل أو شرب أو جماع، بقية ليله، حتى يفطر عند غروب الشمس في اليوم المقبل!!

أما عدم حل الطعام له ليلة الصيام إذا نام قبل أن يفطر، فيدل عليه قول البراء بن عازب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «كان أصحاب محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا كان الرجل صائماً، فحضر الإفطار، فنام قبل أن يفطر، لم يأكل ليلته ولا يومه حتى يمسي».

وكذلك يدل عليه حوادث متعددة، كان حدوثها من بعض الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ رحمة للصائمين إلى يوم الدين، حيث كانت سبباً لنزول وحي يُتلى، كان فيه ترخيص بالجماع والأكل والشرب ليلة الصوم، سواء نام -من بيت نية الصوم- قبل أن يفطر، أو صلى العشاء الآخرة، أم لم يفعل أيّاً من الأمرين، ومن تلك الحوادث:

ما حدث به عبد الله بن كعب بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عن أبيه: كان الناس في رمضان إذا صام الرجل، فأمسى، فنام حرم عليه الطعام والشراب والنساء حتى يفطر من الغد، فرجع عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -من عند النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذات ليلة وقد سهر عنده - فوجد امرأته قد نامت، فأرادها، فقالت: إني قد نمت، قال: ما نمت! ثم وقع بها، فغداً عمر إلى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فأخبره، فأنزل الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى قوله: ﴿عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَشِّرُوهُمْ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾ [البقرة: ١٨٧].

وقال البراء بن عازب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «كان أصحاب محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا كان الرجل صائماً، فحضر الإفطار، فنام قبل أن يفطر، لم يأكل ليلته ولا يومه حتى يمسي، وإن قيس بن صرمة الأنصاري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان صائماً، فلما حضر الإفطار أتى امرأته، فقال لها: أعندك طعام؟ قالت: لا، ولكن أنطلق، فأطلب لك، وكان يومه يعمل، فغلبته عيناه، فجاءته امرأته، فلما رآته قالت: خيبة لك، فلما انتصف النهار غشي عليه،



فذكر ذلك للنبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فنزلت الآية: ﴿أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٧] ففرحوا بها فرحاً شديداً، ونزلت: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾ ^(١) [البقرة: ١٨٧].

وأما تحريم الطعام والشراب والنساء إذا صَلَّى العشاء الآخرة؛ فمما يستدل به على ذلك: ما ورد من قول ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فِي سبب نزول قوله تعالى: ﴿أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٧] إن المسلمين كانوا في شهر رمضان إذا صلوا العشاء حرم عليهم النساء والطعام إلى مثلها من القابلة، ثم إن ناساً من المسلمين أصابوا من الطعام والنساء في شهر رمضان بعد العشاء، منهم عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فشكوا ذلك إلى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فأنزل الله تعالى: ﴿عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْتَنَ بِشْرُوهُنَّ﴾ ^(٢) [البقرة: ١٨٧].

وكذلك يُستدل به بقول القاسم بن محمد رَحِمَهُ اللَّهُ: إن بدء الصوم كان يصوم الرجل من عشاء إلى عشاء، فإذا نام لم يصل أهله بعد ذلك، ولم يأكل ولم يشرب، حتى جاء عمر إلى امرأته، فقالت: إني قد نمت، فوقع بها ^(٣). وأمسى قيس بن صرمة صائماً، فنام قبل أن يفطر، وكانوا إذا ناموا لم يأكلوا ولم يشربوا، فأصبح صائماً وكاد الصوم يقتله، فأنزل الله عَزَّ وَجَلَّ الرخصة، قال سبحانه: ﴿فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ﴾ ^(٤) [البقرة: ١٨٧].

وإذا استقر الأمر على حرمة المضطرات من طعام وشراب وجماع، وذلك من تبين الفجر الصادق إلى الليل، مع إباحتها طوال الليل، بعد أن كانت هذه الإباحة مقيدة بعدم النوم، أو عدم صلاة العشاء، والله أعلم.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٥).

(٢) أخرجه البيهقي في سننه الكبرى (٢٠١/٤ رقم ٨١٥٤).

(٣) أخرجه أبو داود (رقم ٥٠٦)، وصححه الألباني في صحيح أبي داود (٤٢٦/٢).

(٤) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٥).



• ما الفرق بين كلمة (تختانون وتخونون)؟

كلمة (تختانون) من قوله تعالى: ﴿عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٧] هذه الكلمة هي أبلغ من كلمة تخونون التي تفسر بها، وذلك لزيادة البناء، فزيادة المبنى دالة على زيادة المعنى، وتدل كلمة (تختانون) على زيادة الخيانة، من حيث كثرة مقدمات الجماع، والله أعلم^(١).

ما المقصود بتبين الخيط الأبيض من الخيط الأسود في قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ...﴾ [البقرة: ١٨٧].

قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّمَا هُوَ سَوَادُ اللَّيْلِ وَبَيَاضُ النَّهَارِ»^(٢) وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْفَجْرَ لَيْسَ الَّذِي يَقُولُ هَكَذَا - وَجَمَعَ أَصَابِعَهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ نَكَسَهَا إِلَى الْأَرْضِ - وَلَكِنَّ الَّذِي يَقُولُ هَكَذَا، وَوَضَعَ الْمُسْبِحَةَ عَلَى الْمُسْبِحَةِ، وَمَدَّ يَدَيْهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»^(٣).

يتبين مما ذكر آنفاً أن تبين الفجر الثاني الصادق، إنما يكون بتمييز بياض النهار من سواد الليل، لأن الفجر الأول الكاذب يبدو في الأفق، ثم يرتفع مستطيلاً، ثم يضمحل ويتلاشى، ثم يبدو بعده الفجر الثاني الصادق منشراً ومعتزلاً في الأفق مستطيراً، ويتميز فيه البياض والسواد في الأفق باستمرارها وانتشارها معترضين، فيحرم على الصائم عندها المفطرات حتى دخول الليل، وذلك بغياب قرص الشمس بكماله في الأفق.

هذا، ولما نزلت: ﴿حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ...﴾ [البقرة: ١٨٧] ولم ينزل قوله تعالى: ﴿مِنَ الْفَجْرِ﴾ اجتهد الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ في تبين معناها، فعمد عدي بن حاتم رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إلى جعل عقالين تحت وسادته، عقلاً أبيض وآخر أسود، ليعرف الليل من النهار^(٤). وعمد آخر منهم إلى ربط خيطين في رجليه، أحدهما

(١) مرجع: نور الإيمان في تفسير القرآن (٢٦٧/١) للشيخ محمد مصطفى أبي العلا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٦)، ومسلم (رقم ١٠٩٠).

(٣) أخرجه مسلم (رقم ١٠٩٣).

(٤) أخرجه البخاري (رقم ٤٥٠٩)، ومسلم (رقم ١٠٩٠).



أبيض والآخر أسود، فلا يزال يأكل ويشرب حتى يتبين له رئيهما! ولم يزل الأمر كذلك حتى نزل قوله تعالى: ﴿مِنَ الْفَجْرِ﴾، فتبين بذلك أن المقصود بالخيطين: خيط النهار وخيط الليل عند الفجر إذا اعترضا في الأفق - كما ورد آنفاً - من بيان رسول الله ﷺ ذلك بقوله: «إنما هو سواد الليل وبياض النهار»^(١).

ومن تمثيله ﷺ لصورة الفجر الصادق بأصابه الشريفة، وبإحالة المسلمين إلى سماع أذان عبد الله ابن أم مكتوم رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فهو المَعْلَمُ بدخول الفجر الصادق، وليس أذان بلال بن رباح رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وقد كان يؤذن بليل. قال رسول الله ﷺ: «إِنْ بَلَالٌ يُؤْذِنُ بَلِيلٌ، فَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يُؤْذِنَ ابْنُ أُمِّ مَكْتُومٍ»^(٢).

إن صيام يوم عاشوراء، لم يزل مشروعا مأمورا به على سبيل الندب، بعد أن أخبر النبي ﷺ بصيامه بعد افتراض رمضان، ومما يدل عليه قول النبي ﷺ: «هذا يوم عاشوراء، ولم يكتب الله عليكم صيامه، وأنا صائم، فمن شاء فليصم، ومن شاء فليفطر» وقوله ﷺ: «إِنْ عَاشُورَاءُ يَوْمٌ مِنْ أَيَّامِ اللَّهِ فَمَنْ شَاءَ صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ»^(٣).

بل إن النبي ﷺ قد رغب في صوم هذا اليوم، وأكد استحباب ذلك حتى في عام وفاته ﷺ، وعزم ﷺ على المداومة على صيامه ويوم قبله، مخالفة لاقتصار اليهود من أهل خيبر على تعظيم اليوم العاشر، وتخصيصه بالصوم، فقال صلوات ربي وسلامه عليه: «فَإِذَا كَانَ الْعَامُ الْمُقْبِلُ، إِنْ شَاءَ اللَّهُ، صُمْنَا التَّاسِعَ»^(٤) وقال ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: فلم يأت العام المقبل حتى توفي رسول الله ﷺ^(٥).

(١) سبق تخريجه.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٦١٧)، ومسلم (رقم ١٠٩٢).

(٣) سبق تخريجه.

(٤) أخرجه الطبراني في الكبير (١٠/٣٢٢ رقم ١٠٧٨٥).

(٥) الصوم جنة، د. خالد بن عبد الرحمن الجريسي.



فضل الصيام

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «قَالَ اللَّهُ: كُلَّ عَمَلٍ ابْنُ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصَّيَامُ جَنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرَفْتُ وَلَا يَصْخَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ: إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا، إِذَا أَفْطَرَ فَرَحٌ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرَحٌ بِصَوْمِهِ»^(١).

لقد استثنى الله الصوم من الأعمال المضاعفة، فكل الأعمال الصالحة تضاعف بعشرة أمثالها إلى سبع مئة ضعف، إلا الصيام فإنه لا ينحصر تضعيفه في هذا العدد، بل يضاعفه الله عَزَّجَلَّ أضعافاً كثيرة بغير حصر عدد؛ لأن الصيام من الصبر، وقد قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوقِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠]، ولقد ورد عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ سَمِيَ شَهْرَ رَمَضَانَ شَهْرَ الصَّبْرِ، وَحَدِيثٌ آخَرُ عَنْهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الصَّوْمُ نَصْفُ الصَّبْرِ»^(٢).

هذا لأن الصبر ثلاثة أنواع: صبر على طاعة الله، وصبر عن محارم الله، وصبر على أقدار الله المؤلمة، وتجتمع كلها في الصوم.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٠٤)، ومسلم (رقم ١١٥١).

(٢) تقدم تخريجه.

رمضان في ذاكرة التاريخ

٢٥ من رمضان
٨هـ الموافق ١٥ يناير
٦٣٠م بعث رسول الله
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَالِدَ بْنَ
الْوَلِيدِ لِهْدمِ الْأَصْنَامِ وَمِنْهَا
الْعُزَى، وَبَعَثَ عَمْرُو بْنَ
الْعَاصِ لِهْدمِ سِوَاعٍ، وَبَعَثَ
سَعْدَ بْنَ زَيْدِ الْأَشْهَلِيَّ لِهْدمِ
مَنَاةَ، فَأَدَّى كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ
مَهْمَتَهُ بِنَجَاحٍ.

في الثامن من شهر
رمضان ٩هـ ١٨ ديسمبر
٦٣٠م كانت غزوة تبوك.

في الثاني والعشرين
من شهر رمضان ٩هـ. الموافق
١ يناير ٦٣١م جاء
وقد ثقيف إلى الرسول
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَعْلَنُوا
دخولهم في الإسلام.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في رمضان ٩هـ الموافق
٦٣١م قدم وفد ملوك
حمير يعلنون إسلامهم.
فأكرم الرسول ﷺ
وفادتهم، وكتب لهم
كتاباً حدد فيه الحقوق
والواجبات، ويُعدُّ من أهم
وثائق التاريخ.

في ٢٣ رمضان ٩هـ
الموافق ٦٣١م هُدم صنم
اللات.

في رمضان ١٠هـ ٦٣١م
بعث الرسول ﷺ
الإمام علي بن أبي طالب
ﷺ في سرية من
المسلمين إلى بلاد اليمن
إلى قبيلة همدان، حيث
أسلم جميع أفرادها في
يوم واحد، وصلوا جماعة
خلف علي ﷺ.

لماذا خص الله الصيام بإضافته إلى نفسه
دون سائر الأعمال «إلا الصيام فإنه لي»^(١).

الوجه الأول بحسب رأي الفقهاء:

إن الصيام ترك لحفظ النفس وشهواتها
الأصلية، ولا يوجد ذلك في عبادة أخرى من ناحية المدة،
فترك الشهوات في الإحرام والصلاة مدته قصيرة
جداً. ولما يكابد في نهار الصيف لشدة حره وطوله.

وإن النفس تشتد توقاناً إلى ما تشتهيه،
وتتعذب، ثم تترك كل ذلك لأجل الله «إنه إنما
ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلي».

عذابه فيك عذب وبعدك فيك قرب
وأنت عندي كروحي بل أنت منها أحب
حسبي من الحب لما تحب أحب

الوجه الثاني:

إن الصيام سر بين العبد وربّه لا يطلع عليه
غيره، مركب من نية باطنة لا يطلع عليها إلا الله.
والله تعالى يحب عباده أن يعاملوه سرّاً بينهم
وبينه، وأهل محبته يحبون أن يعاملوه بحيث لا
يطلع على معاملتهم إياه سواه.

«المحبون يغارون من اطلاع الأغيار على
الأسرار التي بينهم وبين من يحبهم ويحبونه».

ولا تدع السر المصون فإنني
أغار على ذكر الأحبة من صحتي

(١) أخرجه البخاري (رقم ٥٩٢٧) ومسلم (رقم ١١٥١).



في الصيام تربية للنفس

في التقرب إلى الله تعالى بترك ما تشتهيه
نفس الصائم من الطعام والشراب والنكاح.
كسر النفس، فإن الشبع والري ومباشرة
النساء تحمل النفس على البطر والغفلة.
تخلي القلب للفكر والذكر، فإن تناول هذه
الشهوات قد يقسي القلب، ويعميه، ويستدعي الغفلة.
ومنها أن الغني يعرف قدر نعمة الله عليه
بإقداره على ما منعه كثيراً من الفقراء من فضول
الطعام والشراب والنكاح.

وإن الصيام يضيق مجاري الدم التي هي
مجارى الشيطان من ابن آدم، فتسكن بالصيام
وساوس الشيطان، وتتكرر ثورة الشهوة والغضب
والكذب والظلم والعدوان على الناس قال النبي
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**من لم يدع قول الزور والعمل به،
فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه**»^(١).

وقال بعض السلف: أهون الصيام ترك
الشراب والطعام، وقال جابر: «إذا صُمت فليصم
سمعك و بصرك ولسانك عن الكذب والمحارم،
ودع أذى الجار، وليكن عليك وقار وسكينة ولا
تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء»^(٢).

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٠٣).

(٢) أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٢٤٧/٥ رقم ٢٣٧٤)،

وابن أبي شيبة في مصنفه (٣/٣ رقم ٨٩٧٣).

رمضان في ذاكرة التاريخ

في شهر رمضان عام
١٣هـ حدثت معركة
البويب بين المسلمين
والفرس، وكان لها
أثر حاسم في كسر
شوكة المجوس وفتح
العراق وفارس، وقد
حدثت في عهد عمر بن
الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

في ١٣ رمضان ١٥هـ
الموافق ١٨ أكتوبر ٦٣٦م
وصل أمير المؤمنين عمر بن
الخطاب إلى فلسطين، وفتح
بيت المقدس.

في شهر رمضان عام
١٥هـ ٦٣٦م كانت موقعة
القادسية التي انتصر فيها
المسلمون انتصاراً كبيراً على
الفرس.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في الأول من رمضان

عام ٢٠ هـ الموافق ١٣ أغسطس ٦٤١ م وفي عهد أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه دخل الفتح الإسلامي مصر على يد القائد البطل عمرو بن العاص رضي الله عنه.

في ٢٤ من رمضان ٢٠ هـ

٥ سبتمبر ٦٤١ م تم بناء مسجد عمرو بن العاص بالفسطاط.

في ٢٣ رمضان ٣١ هـ

الموافق ٦٥٢ م في عهد الخليفة عثمان بن عفان رضي الله عنه انتصر المسلمون على الساسانيين بعد مقتل آخر ملوك الفرس يزديجرد ابن شهریار، وانتهت بذلك دولة الفرس.

إذا لم يكن في السمع مني تصاونٌ

وفي بصري غض وفي منطقي صمتٌ

فحظي إذا من صومي الجوع والظماً

فإن قلت إني صمت يومي فما صمتٌ

قال صلى الله عليه وسلم: «إذا كان يوم صوم أحدكم

فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابه أحد أو قاتله

فليقل: إني امرؤ صائم»^(١).

وتكثير أعمال الخير في رمضان والصدقة

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من فطر صائماً كان له

مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم

شيئاً»^{(٢) (٣)}.



(١) تقدم تخريجه.

(٢) أخرجه أحمد (١٠/٣٦ رقم ٢١٦٧٦)، والترمذي (رقم

٨٠٧) وقال: هذا حديث حسن صحيح. وصححه ابن

حبان في صحيحه (٢١٦/٨ رقم ٣٤٢٩) والألباني في

صحيح الجامع (رقم ٦٤١٥).

(٣) «اللهم بلغنا رمضان» د. ياسين صالح يوسف أندر قيري.



متى يجب صوم رمضان؟!

يجب صوم رمضان برؤية هلاله، فإن لم يُرَ مع صحو ليلة الثلاثين أصبحوا مفطرين، وإن حال دونه غيم أو قتر فظاهر المذهب يجبُ صومه، وإن رئي نهاراً فهو الليلة المُقبلة، وإذا رآه أهل بلد لزم الناس كلهم الصوم، ويصام برؤية عدل (ولو أنثى) فإن صاموا شهادة واحد وثلاثين يوماً فلم يُرَ الهلال، أو صاموا شهادة واحد وثلاثين يوماً فلم ير الهلال، أو صاموا لأجل غيم لم يفطروا، ومن رأى وحده هلال رمضان ورَدَّ قوله أو رأى هلال شوال صام.

- سئل شيخ الإسلام: عن صوم يوم الغيم هل هو واجب أو لا؟ وهل هو يوم شك منهى عنه أم لا؟

فأجاب رَحِمَهُ اللهُ (١).

وأما صوم الغيم إذا حال دون رؤية الهلال غيم أو قتر، فللعلماء أقوال عدة، وهي في مذهب أحمد وغيره.

أحدها: إن صومه منهى عنه. ثم هل هو منهى تحريم؟ أو تنزيه؟ على قولين، وهذا هو المشهور في مذهب مالك، والشافعي، وأحمد في إحدى الروايات عنه. واختار ذلك طائفة من أصحابه،

(١) حقيقة الصيام، لشيخ الإسلام ابن تيمية.

رمضان في ذاكرة التاريخ

في رمضان ٥٣ هـ ٦٧٣ م
فتح المسلمون جزيرة
رودس بقيادة جنادة بن
أبي أمية الأزدي.

في ٢ رمضان عام ٨٢ هـ
واجه المسلمون الروم في
شمال إفريقيا والبربر،
فانتصر المسلمون على
زعيمة البربر الكاهنة
حتى انتصر عليها الحسان
ابن النعمان، فكان فتح
المغرب الأوسط.

في ١ رمضان ٩١ هـ
٧١٠ م كانت بداية فتح بلاد
الأندلس.



رمضان في ذاكرة التاريخ

وفي يوم الأحد ٢٨
رمضان ٩٢هـ ١٩ يوليو
٧١١م بدأت واقعة
شذونة حيث فتحت أبواب
الأندلس بعد معركة دامت
ثمانية أيام بقيادة البطل
طارق بن زياد.

في ٦ رمضان ٩٦هـ ١٤
مايو ٧١٥م انتصر محمد بن
القاسم على جيوش الهند،
فكان فتح بلاد السند في آخر
عهد الوليد بن عبد الملك.

في التاسع من شهر
رمضان ١١٤هـ الموافق
٧٣٢م أكتوبر حدثت
موقعة بلاط الشهداء آخر
امتداد المسلمين في أوروبا.

كأبي الخطاب، وابن عقيل، وأبي القاسم بن منده
الأصفهاني، وغيرهم.

والقول الثاني: إن صيامه واجب كاختيار
القاضي الخرقى وغيره من أصحاب أحمد، وهو
يقال أشهر الروايات عن أحمد لمن عرف نصوصه
وألفاظه أنه كان يستحب صيام يوم الغيم اتباعاً
لعبد الله بن عمر وغيره من الصحابة، فأحمد
كان يصومه احتياطاً.

والقول الثالث: إنه يجوز صومه، ويجوز
فطره، وهذا في مذهب أبي حنيفة.



على من يجب الصيام؟

يُلزم الصوم لكل مسلم مكلف قادر، وإذا قامت البينة في أثناء النهار وجب الإمساك والقضاء على كل من صار في أثناءه أهلاً لوجوبه، وكذا حائض ونفساء طهرتا، ومسافرٌ قدم مضطراً.

ومن أفطر لكبير أو مريض لا يُرجى برؤه أطعم لكل يوم مسكيناً، ويسن لمريض يضره، ولسافر (يقصر)، وإن نوى حاضر صوم يوم، ثم سافر في أثناءه فله الفطر.

وإن أفطرت حامل أو مرضع خوفاً على نفسها قضتا فقط، وعلى ولديهما قضتا، وأطعمتا لكل يوم مسكيناً.

ومن نوى الصوم، ثم جن أو أغمي عليه جميع النهار، ولم يفرق جزءاً منه لم يصح صومه؛ لا إن نام جميع النهار، ويلزم المغمى عليه القضاء فقط.

ويجب تعيين النية من الليل لصوم كل يوم واجب، لانية الفرضية، ويصح النفل بنية من النهار قبل الزوال وبعده، ولو نوى إن كان غداً من رمضان فهو فرضي لم يجزئه ومن نوى الإفطار أفطر.

ومن أكل شاكاً في طلوع الفجر صح صومه، لا إن أكل شاكاً في غروب الشمس، أو معتقداً أنه ليل، فبان نهائراً^(١).

رمضان في ذاكرة التاريخ

في ١٥ رمضان ١٣٨ هـ
٢٠ فبراير ١٧٥٦ م عبر
صقر قریش عبدالرحمن
الداخل البحر إلى
الأندلس، وأعلن قيام
الدولة الأموية في
الأندلس.

في ٩ رمضان ٢١٢ هـ
١ ديسمبر ٨٢٧ م نزل
المسلمون على شواطئ
جزيرة صقلية، ونشروا
الإسلام على يد القائد زياد
ابن الأغلب.

في رمضان ٢١٧ هـ
الموافق ٨٣٢ م أسس
المسلمون مدينة كانديا
بجزيرة كريت.

(١) زاد المستقنع في اختصار المقنع - الشيخ شرف الدين أبي النجا موسى بن أحمد الحجاوي الحنبلي رحمه الله.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في ٦ رمضان ٢٢٣هـ
الموافق ٣١ يوليو ٨٣٨م
كان فتح عموريه بأمر من
ال خليفة العباسي المعتصم.

في ١٤ من رمضان
عام ٣٥٩هـ ٢٠ يوليو
٩٧٠م وضع حجر الأساس
للجامع الأزهر في مدينة
القاهرة.

في ٢٥ من رمضان عام
٤٦٣هـ ١٠٧٠م انتصر
المسلمون على البيزنطية
وحلفائها الصليبيين في
معركة ملاذكرد على يد
القائد المسلم السلجوقي
(ألب أرسلان).

حكمة مشروعية الصيام..

روى الطبراني عن أبي الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «صِيَامُ الْمَرْءِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَبْعَدُهُ عَنْ جَهَنَّمَ مَسِيرَةَ ٧٠ عَامًا»^(١).

وروى البيهقي في شعب الإيمان عن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَوْلُهُ: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ حَصِينَةٌ مِنَ النَّارِ»^(٢) وفي رواية لأحمد والنسائي وابن ماجه عن عثمان بن أبي العاص قَوْلُهُ: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ كَجُنَّةِ أَحَدِكُمْ مِنَ الْقِتَالِ»^(٣) وللطبراني في الأوسط عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ مَا لَمْ يَخْرُقْهَا بِكَذِبٍ أَوْ غِيْبَةٍ»^(٤). روى النسائي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَوْلَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «الصِّيَامُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ، فَمَنْ أَصْبَحَ صَائِمًا فَلَا يَجْهَلُ يَوْمَهُ، وَإِنْ أَمْرٌ وَجْهٌ عَلَيْهِ فَلَا يَشْتَمُهُ وَلَا يَسْبُهُ، وَلْيَقُلْ (إِنِّي صَائِمٌ) وَالَّذِي نَفْسِي مُحَمَّدٌ بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ»^(٥).

- (١) أخرجه الطبراني في مسند الشاميين (١٢/٣ رقم ١٧٠٣)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد (٤٤٤/٣ رقم ٥١٧٣) رواه الطبراني في الكبير، وفيه مسلمة بن علي، وهو ضعيف. وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٣٨٤٧).
- (٢) أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (١٩٣/٥ رقم ٢٢٩٢)، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٧٧).
- (٣) أخرجه أحمد (٢٠٥-٢٠٦ رقم ١٦٢٧٨)، والنسائي في سننه الصغير (١٦٧/٤ رقم ٢٢٣١)، وابن ماجه (رقم ١٦٣٩) وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٢٨٧٩).
- (٤) قال الألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٧٩): ضعيف جداً.
- (٥) أخرجه النسائي في الصغير (١٦٧/٤ رقم ٢٢٣٤)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٢٨٧٨).



رمضان في ذاكرة التاريخ

في السادس من شهر رمضان عام ٥٣٢هـ ١٧ مايو ١١٣٨م حدث أول نصر للمسلمين على الصليبيين بقيادة عماد الدين زنكي شمال الشام بحلب.

في ٢٥ من رمضان عام ٥٤٤هـ - ٢٥ يناير ١١٥٠م ولد العالم الجليل فخر الدين الرازي.

في ٢٦ رمضان ٥٨٤هـ ١٧ نوفمبر ١١٨٨م انتصر صلاح الدين الأيوبي في معركة حطين على الصليبيين وأسرقائدهم أرنط.

في ٥٨٨هـ - ١١٩٢م في شهر رمضان قام صلاح الدين الأيوبي بتحصين بيت المقدس وشيد الأسوار حوله.

روى ابن ماجة عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قوله: «الصوم نصف الصبر»^(١) قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن في الجنة بابا يقال له الريان»^(٢) يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم، فإذا دخلوا غلق، فلم يدخل منه أحد»^(٣).

لماذا نصوم؟

في إحدى محاضرات الدكتور والداعية الهندي المسلم ذاكر نايك^(٤) سئل هذا السؤال من أحد الحضور: لماذا يصوم المسلمون في النهار ويأكلون وليمة في الليل؟ فرد عليه:

لقد ذكر في سورة البقرة: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].

أكد العلماء اليوم أنه إذا استطاع الإنسان السيطرة على رغبته في الطعام يستطيع السيطرة على أي رغبة أخرى. وأنا أتفق معكم بأن بعض المسلمين ينهي الهدف من الصيام بالصوم نهاراً، ويعدون الولائم ليلاً، وكذلك يقوم

(١) تقدم تخريجه.

(٢) الريان باب من أبواب الجنة الثمانية لا يدخله إلا الصائمون.

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٨٩٦)، ومسلم (رقم ١١٥٢).

(٤) الملقب بالديدات الأكبر هو أحد تلاميذ الداعية الشيخ أحمد ديدات رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ذاكر عبد الكريم نايك - داعية وخطيب ومنظر إسلامي هندي من أهل السنة والجماعة أشهر مناظراته القرآن والإنجيل في ضوء العلم.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في يوم الجمعة ٢٥
رمضان ٦٥٨هـ - ١٢٦٠م
انتصر المسلمون على التتار
بقيادة السلطان المظفر
سيف الدين قطز.

في الثاني عشر من
رمضان عام ٦٦٦هـ -
٢٥ مايو ١٢٦٨م فتحت
أنطاكية على بيد الظاهر
بيبرس.

في رمضان ٦٧٥هـ -
١٢٧٦م هزم الملك الظاهر
بيبرس وجيشه الصليبيين
نهائياً.

في ٢٩ من رمضان
٦٩٩هـ - ١٧ يونيو ١٣٠٠م
حدثت موقعة الخازندار
(مرج الصفر) حيث هزم
المسلمون التتار بقيادة
أحمد الناصر بن قلاوون.

بعض المسلمين بتحويل الليل إلى نهار والنهار إلى ليل، ولكن ليس كل المسلمين يفعلون ذلك، ففي أثناء الصيام يجب أن نعبد الله أكثر، فإذا قلت وجباتك فهذا له فائدة طبية، وإذا أكلت فوق طاقتك فهذا يسبب لك مشكلة.

للصيام الإسلامي مميزات لا توجد في التجويع^(١)

أ - يحدث توازن لدورتي البناء والهدم في أثناء الصيام الإسلامي، وذلك بتناول الطعام في المساء، والامتناع عنه في أثناء النهار، ويصب في مجمع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض القادمة مع الغذاء، ما يساعد على التجديد السريع للخلايا، ومكوناتها، وتوفير القدر اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم في أثناء النهار، وتوفير الأحماض الأمينية الحرة في بلازما الدم.

ب - وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد، بواسطة التضخم (HypertrOphy)، وفرط التنسج (HyperplaSia) بعد وجبتي الفطور والسحور يجعل الجسم قادراً على تكوين البروتينات الحيوية اللازمة، كبروتينات البلازما (الألبومين والجلوبيولين والفيبرونوجين)، وعوامل تخثر الدم، وكثير من البروتينات اللازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية فيما بين الأعضاء والأنسجة المختلفة، وذلك كالبروتين اللازم

(١) الصيام معجزة علمية، د. عبد الجواد الصاوي.



لنقل الحديد، وفيتامين ب ١٢، والأدوية، وغير ذلك، وهذا لا يتوافر بكميات كافية في أثناء التجويع لمدد طويلة، ما يسبب سيولة في الدم، وتورماً في الجسم، وانخفاضاً في الأجسام المضادة، وظهور أعراض نقص فيتامين ب ١٢، وبعض المعادن الحيوية الأخرى.

ج - يحدث مزيداً من إنتاج اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية، بعد تناول الغذاء في المساء، ولا يحدث غالباً أي خلل في التوازن النتروجيني في أثناء النهار، نتيجة لتخزين الكبد كمية من البروتين في خلاياه بعد وجبتي السحور والإفطار.

د - يتخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة في الصيام الإسلامي، فلا تؤدي إلى تشمع الكبد، حيث لا تتجمع كميات كبيرة منها كما في التجويع.

هـ - تنتشط عمليات الكبد الحيوية في الصيام الإسلامي، فيقوم بتصنيع البروتين، والمواد الدهنية الفوسفورية، لتكوين البروتين الشحمي، الحيوي للجسم (VDLP)، الذي يقوم بنقل الدهون من الكبد، بعكس التجويع الذي يثبط هذه العملية الحيوية.

و- تتأكسد الأحماض الدهنية ببطء، ولا تتجمع الأجسام الكيتونية في الدم، وتحدث حموضة الدم الخطيرة كما في حالة التجويع.

رمضان في ذاكرة التاريخ

مولد المؤرخ والفيلسوف ابن خلدون في الثاني من شهر رمضان عام ٧٣٢هـ - ٢٧ مايو ١٣٣٢م.

في رمضان ٨٧٩هـ - ١٤٧٤م استولى المسلمون على بلاد القرم بقيادة السلطان العثماني محمد الفاتح.

في ٢٢ رمضان ١٢٧٥هـ - ٢٥ إبريل ١٨٥٩م بدء حضر قناة السويس في مصر.

في ١٠ رمضان ١٣٩٣هـ - الموافق ٦ أكتوبر ١٩٧٣م انتصر العرب على العدو الصهيوني - ولقد اشتهرت باسم حرب أكتوبر.



ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«هذا النبي افتتح برسالته عصرًا للنور والمعرفة. وحي أن تدون أقواله وأفعاله بطريقة علمية خاصة، ولأن هذه التعاليم التي قام بها هي وحي فقد كان عليه أن يمحو ما كان متراكماً من الرسائل السابقة من التبديل والتحوير».

كارل ماركس

فيلسوف ألماني^(١)

(١) فيلسوف ومؤرخ وصحفي ألماني اشتراكي ثوري.



“**الفصل الثاني**”

أنواع الصيام

«الصوم يقود الإنسان إلى أن يسير
مسيرة تصاعدية نحو خالقه بجسده
ونفسه وفكره وروحه وتصحيح علاقته مع
المجتمع ومع أخيه الإنسان خاصة الفقير
والمريض والمسجون».

فادي المير

قس ماروني



“الفصل الثاني”

- أنواع الصيام.
- الصوم الواجب.
- صوم التطوع.
- لماذا نصوم عاشوراء؟
- الصوم المحرم.
- الصوم المكروه.



الفصل الثاني

أنواع الصيام

أولاً: الصوم الواجب:

١. صوم رمضان:

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣]

وقال: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥].

قال الطبري: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ﴾ فرض عليكم الصيام.

وقال ابن عبد البر: «... وأجمع العلماء على أن لا فرض في الصوم غير شهر رمضان...»^(١).

وقال ابن تيمية: «... صيام رمضان فرض في الجملة، وهذا من العلم العام الذي توارثته الأمة خلفاً عن سلف، وقد دلّ عليه الكتاب والسنة والإجماع».

وعن ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، والحج»^(٢).

(١) التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد (١٤٨/٢٢).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٨)، ومسلم (رقم ١٦).



٢. قضاء أيام رمضان :

قال تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

قال الطبري: «... ومن كان مريضاً أو على سفر في الشهر فأفطر، فعليه صيام عدة الأيام التي أفطرها، من أيام آخر غير أيام شهر رمضان»^(١).

قال النووي: «أجمع المسلمون على أن الحائض والنفساء لا تجب عليهما الصلاة، ولا الصوم في الحال، وأجمعوا على أنه لا يجب عليهما قضاء الصلاة، وأجمعوا على أنه يجب عليهما قضاء الصوم»^(٢).

٣. صوم المتمتع والقارن في الحج إذا لم يجدا الهدى :

أما المتمتع فلقوله تعالى: ﴿فَمَنْ تَمَنَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحُجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحُجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتَ﴾ [البقرة: ١٩٦].

وجاء عن عائشة وابن عمر رضي الله عنهما أنهما قالوا: «لم يرخص في أيام التشريق أن يصوم إلا لمن لم يجد هدياً»^(٣).

وأما القارن فقال الشيخ الشنقيطي: «واعلم أن من يعتد به من أهل العلم أجمعوا على أن القارن يلزمه ما يلزم المتمتع من الهدى، والصوم عند العجز عن الهدى»^(٤).

٤ - كفارة الحلق في الحج - على التخيير - :

قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْلِفُوا رُءُوسَكُمْ حَتَّىٰ تَبْلَغَ الْهَدْيَ مَحَلَّهُ، فَمَنْ كَانَ مِنْكُم مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ﴾ [البقرة: ١٩٦].

(١) تفسير الطبري (٤٥٧/٣).

(٢) شرح النووي على صحيح مسلم (٢٦/٤).

(٣) أخرجه البيهقي في سننه الكبرى (٢٩٨/٤) رقم (٨٧٢٨).

(٤) أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن (١٢٧/٥).



قال الحافظ ابن كثير: «وعامة العلماء أنه يخير في هذا المقام، إن شاء صام، وإن شاء تصدق بفرق، وهو ثلاثة أصع، لكل مسكين نصف صاع، وهو مدان، وإن شاء ذبح شاة، وتصدق بها على الفقراء»^(١).

٥- جزاء قتل الصيد للمحرم - على التخيير - :

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ وَمَنْ قَتَلَهُ مِنْكُمْ مُتَعَمِّدًا فَجَزَاءٌ مِّثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعَمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِنْكُمْ هَدْيًا بَالِغَ الْكَعْبَةِ أَوْ كَفَرَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ أَوْ عَدْلٌ ذَلِكَ صِيَامًا لِيَذُوقَ وَبَالَ أَمْرِهُ عَفَا اللَّهُ عَمَّا سَلَفَ وَمَنْ عَادَ فَيَنْقِمُ اللَّهُ مِنْهُ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو أَنْتِقَامٍ﴾ [المائدة: ٩٥].

٦- كفارة القتل - على الترتيب - :

قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلَّا خَطَأً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَأً فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسْلَمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ إِلَّا أَنْ يَصَدَّقُوا فَإِنْ كَانَتْ مِنْ قَوْمٍ عَدُوٍّ لَكُمْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ فِدْيَةٌ مُسْلَمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامٌ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِّنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [النساء: ٩٢].

قال ابن عطية: «... عند الجمهور: فمن لم يجد العتق، ولا اتسع ماله له، فيجزيه صيام شهرين متتابعين في الأيام، لا يتخللها فطر»^(٢).

وقال البغوي: «والقاتل إن كان واجداً للرقبة أو قادراً على تحصيلها بوجود ثمنها فاضلاً عن نفقته ونفقة عياله وحاجته من مسكن ونحوه فعليه الإعتاق، ولا يجوز أن ينتقل إلى الصوم، فإن عجز عن تحصيلها فعليه صوم شهرين متتابعين،

(١) تفسير ابن كثير (٥٣٦/١).

(٢) المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز (١١١/٢).



فإن أفطر يوماً متعمداً في خلال الشهرين، أو نسي النية، ونوى صوماً آخر وجب عليه استئناف الشهرين»^(١).

٧- كفارة اليمين - على الترتيب - :

قال تعالى: ﴿لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَّدْتُمُ الْأَيْمَانَ فَكَفَّرتُكُمْ إِطْعَامَ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِنْ أَوْسَطِ مَا تَطْعَمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفَرَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [المائدة: ٨٩].

قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «فمتى كان واجداً فعليه أن يكفر بإحدى الثلاث، فإن لم يجد فصيام ثلاثة أيام»^(٢).

٨- كفارة الظهار - على الترتيب - :

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْكُمْ مِنْ نِسَائِهِمْ مَا هُنَّ أُمَّهَاتُهُمْ إِنْ أُمِهَتْهُمُ إِلَّا الَّتِي وَلَدْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَيَقُولُونَ مُنْكَرًا مِنَ الْقَوْلِ وَزُورًا وَإِنَّ اللَّهَ لَعَفُوفٌ غَفُورٌ ۝ وَالَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْ نِسَائِهِمْ ثُمَّ يَعُودُونَ لِمَا قَالُوا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَا ذَلِكَ تُوعِظُونَ بِهِ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَا فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَأِطْعَامُ سِتِّينَ مَسْكِينًا ذَلِكَ لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ۚ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [المجادلة: ٣-٤].

قال القرطبي: «ذكر الله عز وجل الكفارة هنا مرتبة؛ فلا سبيل إلى الصيام إلا عند العجز عن الرقبة، وكذلك لا سبيل إلى الإطعام إلا عند عدم الاستطاعة على الصيام، فمن لم يطق الصيام وجب عليه إطعام ستين مسكيناً».

(١) معالم التنزيل (٢/٢٦٣).

(٢) مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية (٣٥/٣٤٩).



وعن خولة بنت مالك بن ثعلبة قالت: ظاهر مني زوجي أوس بن الصامت، فجئت رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أشكو إليه، ورسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يجادلني فيه، ويقول: «اتقي الله فإنه ابن عمك» فما برحت حتى نزل القرآن: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَدِّلُكَ فِي زَوْجِهَا﴾ [المجادلة: ١]. إلى الفرض، فقال: «يعتق رقبة» قالت: لا يجد، قال: «فليطعم ستين مسكيناً» قالت: ما عنده من شيء يتصدق به، قالت: فأتى ساعتئذٍ بعرقٍ من تمر، قلت: يا رسول الله، فإني أعينه بعرقٍ آخر، قال: «أحسن، اذهبي فأطعمي بها عنه ستين مسكيناً، وارجعي إلى ابن عمك»^(١).

قال ابن قدامة: «أجمع أهل العلم على أن المظاهر إذا لم يجد رقبةً، أن فرضه صيام شهرين متتابعين»^(٢).

٩- صيام النذر:

قال تعالى: ﴿يُؤْفُونَ بِالْأَنْذَرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا﴾ [الإنسان: ٧].

قال قتادة: «كانوا يندرون طاعة الله من الصلاة والزكاة والحج والعمرة، وما افترض عليهم، فسماهم الله بذلك الأبرار»^(٣).

قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «ويصام النذر عنه -يعني: الميت- سواء تركه لعذر أو لغير عذر...، قال في رواية عبد الله -في رجل مرض في رمضان-: إن استمر المرض حتى مات، ليس عليه شيء؛ فإن كان نذر صام عنه وليه! إذا هو مات؛ لأن النذر محلة الذمة، وهو أوجب على نفسه.

ولهذا قد يجب على الإنسان من الديون بفعل نفسه ما يعجز عنه، ولا يجب عليه بإيجاب الله عليه إلا ما يقدر عليه.

(١) أخرجه أبو داود (رقم ٢٢١٦)، وصححه الألباني في إرواء الغليل (١٧٣/٧) رقم ٢٠٨٧).

(٢) المغني (٥٩١/٨).

(٣) أخرجه الطبري في تفسيره (٩٥/٢٤)، وصححه الحافظ ابن حجر في فتح الباري (٥٧٩/١١).



ولهذا لو تكفل من الدّين بما لا يقدر عليه؛ لزمه في ذمّته.

وعلى هذا، فلا فرق بين أن ينذر وهو مريض، فيموت مريضاً، أو ينذر صوم شهر، ثم يموت قبل مضي شهر»^(١).

ثانياً: صيام التطوع:

١. صيام داود عَلَيْهِ السَّلَامُ وهو صوم يوم وإفطار يوم:

عن عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، وَإِنَّ أَحَبَّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ، كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ، وَيَقُومُ ثُلُثَهُ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا، وَيَفْطُرُ يَوْمًا»^(٢).

٢. صوم شهر الله المحرم:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: سئل رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أي الصلاة أفضل بعد المكتوبة؟ قال: «الصَّلَاةُ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ»، فقيل: فأَيُّ الصِّيَامِ أَفْضَلُ بَعْدَ رَمَضَانَ؟ قال: «شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ»^(٣).

٣. صوم الأشهر الحرم:

وقال النووي: «قال أصحابنا: ومن الصوم المستحب صوم الأشهر الحرم، وهي: ذو القعدة وذو الحجة والمحرم ورجب، ومن لا يشق عليه فصوم جميعها فضيلة».

وقال ابن رجب: «وقد كان بعض السلف يصوم الأشهر الحرم كلّها، منهم ابن عمر، والحسن البصري، وأبو إسحاق السبيعي، وقال الثوري: الأشهر الحرم أحبُّ إليَّ أن أصوم فيها».

(١) منتهيات حراس العقيدة.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١١٣١)، ومسلم (رقم ١١٥٩).

(٣) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٣).



٤. صيام ست من شوال :

عن أبي أيوب عن رسول الله ﷺ قال: «من صام رمضان، ثم أتبعه ستاً من شوال، فذلك صيام الدهر»^(١).

٥. صوم يوم عرفة لغير الحاج :

عن أبي قتادة قال: قال رسول الله ﷺ: «صيام يوم عرفة أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله والسنة التي بعده»^(٢).

قال أبو بكر البيهقي: «وهذا إنما يستحب لغير الحاج، وأما الحاج فقد قال الشافعي رحمه الله: ترك صوم عرفة للحاج أحب إلي من صوم يوم عرفة؛ لأن رسول الله ﷺ ترك صوم يوم عرفة، والخير في كل ما صنع رسول الله ﷺ، ولأن المنفطر أقوى في الدعاء من الصائم، وأفضل الدعاء يوم عرفة».

٦. صيام العشر أو التسع الأيام من ذي الحجة :

قال ﷺ: «ما من أيام العمل الصالح فيها أحب إلى الله من هذه الأيام»، يعني أيام العشر، قالوا: يا رسول الله، ولا الجهاد في سبيل الله؟ قال: «ولا الجهاد في سبيل الله، إلا رجل خرج بماله ونفسه ثم لم يرجع من ذلك بشيء»^(٣).

قال ابن حجر: «واستدل به على فضل صيام عشر ذي الحجة؛ لاندراج الصوم في العمل»^(٤).

(١) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٤).

(٢) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٢).

(٣) أخرجه البخاري (رقم ٩٦٩).

(٤) فتح الباري (٢/٤٦٠).



وعن بعض أزواج النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان يصوم تسعاً من ذي الحجة، ويوم عاشوراء، وثلاثة أيام من كل شهر، أول اثنين من الشهر وخميسين^(١).

وقال الحسن: «صيام يوم العشر يعدل شهرين»^(٢).

وعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: «ما رأيت رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صائماً العشر قط»^(٣).

٧. صيام يوم عاشوراء:

عن أبي قتادة قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «... وصيام يوم عاشوراء أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله»^(٤).

لماذا نصوم عاشوراء؟؟

قرر موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ أن يخرج من طغيان فرعون وجنوده الذي تجبر على قوم موسى (بنى إسرائيل) فقتل أبناءهم، واستحيا نساءهم، وتمادى، وقال: ﴿أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى﴾ [النازعات: ٢٤] على الرغم من أنه رأى من موسى الآيات العظيمة، فأرسل الله عليهم الطوفان، فأغرق زرعهم ونباتهم، وأضر بهم ضرراً شديداً، ونادى فرعون في قومه، وقال: ﴿يَقَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكٌ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الزخرف: ٥١].

فأرسل الله عليهم الجراد، فأكل ثمارهم وزروعهم والقمل والضفادع ملأت أوعيتهم وأذيتهم أذية شديدة والدم حتى ماءهم الذي يشربون منه انقلب دماً، فكانوا لا يشربون إلا الدم ومع كل هذا تجبروا وطفوا، فخرج موسى هرباً ومن آمن معه من بنى إسرائيل، فأدركهم فرعون وجنوده، فالبجر أمامهم والعدو من خلفهم!! فقال أصحاب موسى خوفاً: ﴿إِنَّا لَمَذْكُونٌ﴾ [الشعراء: ٦١].

(١) أخرجه النسائي في سننه الصغرى (رقم ٢٣٧٢).

(٢) أخرجه عبد الرزاق في المصنف (٣٧٨/٤ رقم ٨١٢٦).

(٣) أخرجه مسلم (رقم ١١٧٦).

(٤) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٢).



فقال موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ وَاتَّقَا مِنْ رَبِّهِ: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦٢]،
﴿فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ﴾ [الشعراء: ٦٣] فشق موسى البحر مع قومه، فلحق به فرعون ظناً منه أن الله سخر له البحر، فدخل هو وقومه، فأغرقهم الله، فانتصر موسى بعون الله. فلما قدم النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى المدينة مهاجراً وجد اليهود يصومون العاشر من شهر محرم، فقال: ما هذا؟ فقالوا: هذا يوم صالح، هذا يوم نجى الله بني إسرائيل فيه من عدوهم، فقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَنَا أَحَقُّ بِمُوسَى مِنْكُمْ» فصامه، وأمر بصيامه^(١).

ولقد بشر النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صحابته بأن صيام يوم عاشوراء يكفر ذنوب السنة الماضية ومن ذلك الحين والمسلمون يصومون عاشوراء اقتداء بالنبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وصحابته وطمعاً بأن يغفر الله لهم ذنوب السنة الماضية وشكراً لله على أنه نجى النبي موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ وقومه من الظلم العظيم^(٢).

٨. صيام أيام البيض:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثَ: صِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَكَعَتِي الضُّحَى، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أُنَامَ^(٣).

وبوّب له البخاري: «باب صيام أيام البيض: ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة».

قال الحافظ ابن حجر: «وقال الروياني: صيام ثلاثة أيام من كل شهر مستحب، فإن اتفقت أيام البيض كان أحب، وفي كلام غير واحد من العلماء أيضاً أن استحباب صيام البيض غير استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر».

(١) أخرجه البخاري (رقم ٢٠٠٤)، ومسلم (رقم ١١٣٠).

(٢) لماذا نصوم عاشوراء، الداعية الشيخ عصام الشائع «يوتيوب».

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٨١)، ومسلم (رقم ٧٢١).



قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «قال القاضي: قيل: سميت البيض لأن ليلها كنهارها يضيء بالقمر جميع ليلها.

٩. صيام يومي الإثنين والخميس:

عن أسامة بن زيد قال: قلت: يا رسول الله، إنك تصوم لا تكاد تفطر، وتفطر لا تكاد تصوم؛ إلا يومين إن دخلا في صيامك وإلا صمتهما، الإثنين والخميس؟ قال: «ذاك يومان تعرض فيهما الأعمال على رب العالمين، فأحب أن يعرض عملي وأنا صائم»^(١).

١٠. صيام شهر شعبان:

عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: كان رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يصوم حتى نقول: لا يفطر، ويفطر حتى نقول: لا يصوم، وما رأيت رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ استكمل صيام شهر إلا رمضان، وما رأيته أكثر صياماً منه في شعبان^(٢).

ثالثاً: الصوم المحرم:

١. صوم الدهر:

عن عبد الله بن عمرو قال: قال لي رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يا عبد الله بن عمرو، إنك لتصوم الدهر، وتقوم الليل، وإنك إذا فعلت ذلك هجمت له العين، ونهكت. لا صام من صام الأبدي، صوم ثلاثة أيام من الشهر صوم الدهر كله»^(٣).

(١) قال الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (رقم ١٠٤٣): حسن صحيح.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩٦٩)، ومسلم (رقم ١١٥٦).

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٧٩)، ومسلم (رقم ١١٥٩).



٢. صوم العيدين: الفطر والأضحى:

عن أبي سعيد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: نهى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن صوم يوم الفطر والنحر^(١).

٣. صوم المرأة بغير إذن زوجها:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «لا تصوم المرأة وبعملها شاهد إلا بإذنه»^(٢).

قال أبو الطيب العظيم آبادي: «لا تصوم امرأة نفلاً وزوجها حاضر معها في بلدها إلا بإذنه تصريحاً أو تلويحاً: لئلا يفوت عليه حقه في الاستمتاع بها»^(٣).

٤. صوم الحائض والنفساء:

قال النووي: «لا يصح صوم الحائض والنفساء، ولا يجب عليهما، ويحرم عليهما، ويجب قضاؤه، وهذا كله مجمع عليه، ولو أمسكت لا بنية الصوم لم تأثم، وإنما تأثم إذا نوته، وإن كان لا ينعقد».

٥. صوم أيام التشريق تطوعاً:

عن كعب بن مالك أن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بعثه وأوس بن الحدثان أيام التشريق، فنادى: «أنه لا يدخل الجنة إلا مؤمن، وأيام منى أيام أكل وشرب»^(٤).

قال ابن عبد البر: «وأما صيام أيام التشريق فلا خلاف بين فقهاء الأمصار فيما علمت أنه لا يجوز لأحد صومها تطوعاً»^(٥).

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٩١)، ومسلم (رقم ٨٢٧) (١٤١) في كتاب الصيام.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٥١٩٢)، ومسلم (رقم ١٠٢٦).

(٣) انظر: عون المعبود (٩٣/٧).

(٤) أخرجه مسلم بلفظه (رقم ١١٤٢) بينما أخرج البخاري القطعة الأولى منه (رقم ٢٠٦٢).

(٥) التمهيد (١٢٧/١٢).



٦. صيام يوم الشك لمن لم يصادفه فيه عادة:

عن عمار بن ياسر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: «من صام اليوم الذي يشك فيه فقد عصى أبا القاسم»^(١).

٧. تقدم رمضان بصيام يوم أو يومين:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا تقدموا رمضان بصوم يوم ولا يومين»^(٢).

رابعاً: الصوم المكروه:

١. صيام يوم النيروز والمهرجان بغیر قصد التعظيم:

قال أحمد في رواية عبد الله: حدثنا وكيع، عن سفيان، عن رجل، عن أنس والحسين: كرها صوم يوم النيروز والمهرجان، وقد اختلف الأصحاب هل يدل ذلك على مذهبه؟ على وجهين:

وعللوا ذلك بأنهما يومان تعظمهما الكفار، فيكون تخصيصهما بالصيام دون غيرهما موافقةً لهم في تعظيمهما فُكْره، كيوم السبت، قال الإمام أبو محمد المقدسي: وعلى قياس هذا؛ كل عيد للكفار، أو يوم يفردونه بالتعظيم.

٢. أفراد يوم الجمعة بالصوم:

عن محمد بن عباد بن جعفر قال: سألت جابر بن عبد الله: أنهى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن صوم يوم الجمعة؟ قال: نعم^(٣).

(١) أخرجه البخاري تعليقاً (٢٧/٣) قبل الحديث (رقم ١٩٠٦) باب قول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إذا رأيتم الهلال فصوموا وإذا رأيتموه فأفطروا».

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٤)، ومسلم (رقم ١٠٨٢) واللفظ له.

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٨٤).



وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**لَا تَصُومُوا يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا وَقْبَلَهُ يَوْمٌ أَوْ بَعْدَهُ يَوْمٌ**»^(١).

٣. إفراد يوم السبت بالصوم:

اختلف أهل العلم في حكم إفراد يوم السبت بالصيام، هل هو مكروه أم مباح؟ على قولين:

القول الأول: يكره إفراد يوم السبت بالصيام، وهو مذهب جماهير أهل العلم من الحنفية، والمالكية، والشافعية، ورواية عن أحمد اعتمدها أتباعه.

القول الثاني: لا يكره إفراده بالصيام، ورجحه جماعة من أهل العلم منهم: الزهري، والأوزاعي، وأبو داود، ورواية عن أحمد اختارها الأثرم. ورجحه الطحاوي، وشيخ الإسلام ابن تيمية، وابن القيم، وابن حجر.

٤. صوم الوصال:

عن ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْوَصَالِ، قَالُوا: إِنَّكَ تَوَاصِلٌ، قَالَ: «**إِنِّي لَسْتُ مِثْلَكُمْ إِنِّي أَطْعَمُ وَأَسْقَى**»^(٢).

٥. الصوم في السفر لمن يشق عليه:

عن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ، فَرَأَى زَحَامًا وَرَجُلًا قَدْ ظَلَّلَ عَلَيْهِ، فَقَالَ: «**مَا هَذَا؟**» فَقَالُوا: صَائِمٌ، فَقَالَ: «**لَيْسَ مِنَ الْبِرِّ**»^(٣).

(١) أخرجه أحمد (٢٦٦/١٦) رقم (١٠٤٢٤)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٧٣٥٦).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩٦٢)، ومسلم (رقم ١١٠٢).

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٤٦)، ومسلم (رقم ١١١٥).



٦. صوم يوم عرفة للحاج:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: نهى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن صيام يوم عرفة بعرفة^(١).
ولأن هذا اليوم يوم دعاء وعمل، ولا سيما أن أفضل زمن الدعاء هو آخر هذا
اليوم، فإذا صام الإنسان فسوف يأتيه آخر اليوم وهو في كسل وتعب، لا سيما في أيام
الصيف وطول النهار وشدة الحر، فإنه يتعب وتزول الفائدة العظيمة الحاصلة بهذا
اليوم، والصوم يُدرك في وقت آخر.
ولهذا نقول: صوم يوم عرفة للحاج مكروه، وأما لغير الحاج فهو سنة مؤكدة.

(١) أخرجه أبو داود (رقم ٢٤٤٢)، وضعفه الألباني في ضعيف الترغيب والترهيب (رقم ٦١٢).



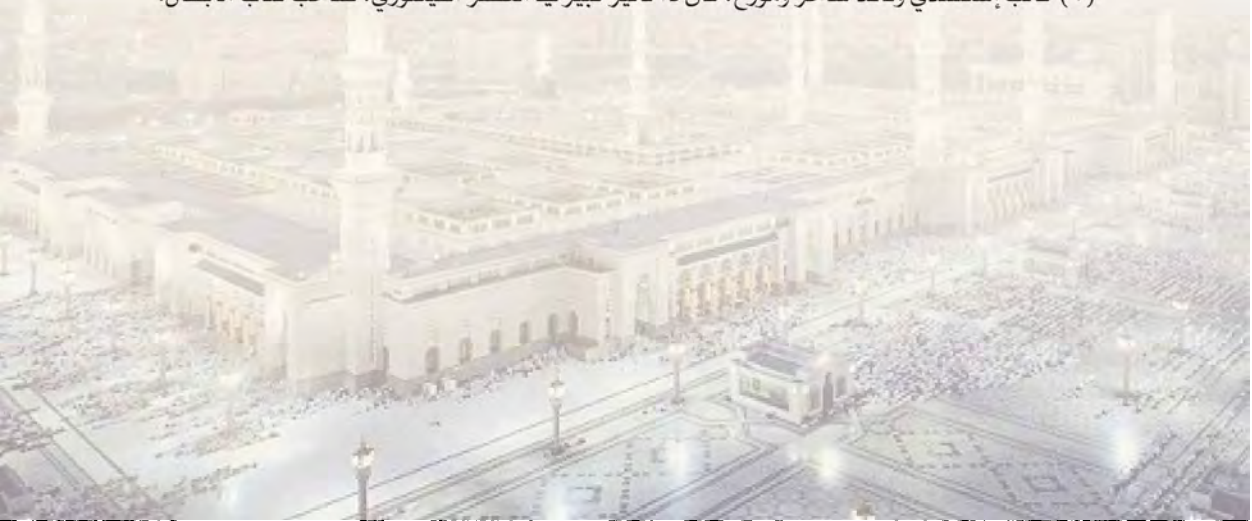
ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«قوم يضربون في الصحراء قرونًا عدة لا يؤبه لهم فلما جاءهم النبي العربي، أصبحوا قبلة الأنظار في العلوم والمعارف. وكثروا بعد قلة وعزوا بعد ذلة، ولم يمضِ قرن حتى استضاءت أطراف الأرض بعقولهم وعلومهم».

توماس كارليل

(١) مصلح اجتماعي وكاتب إنجليزي

(١) كاتب إسكتلندي وناقد ساخر ومؤرخ، كان ذا تأثير كبير في العصر الفيكتوري، صاحب كتاب الأبطال.



“ الفصل الثالث ”

صيام رمضان

قال تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾

[البقرة: ١٨٥].

«إن الإمساك الإرادي عن الطعام تجربة
أدعو الإنسان المعاصر إلى إعادة اكتشافها
والصوم عن الطعام يبدو أكثر أهمية إذا اقترن
بالامتناع عن الكلام (قلة الكلام أو القول الحسن
أو السكوت أحياناً في عالم يكثر فيه الكلام)».

(جون كلود نوابي)

كاتب صحفي

«إنه على كل إنسان أن يمارس الصوم
بالامتناع عن الطعام مدة أربعة أسابيع كل سنة
كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته»^(١).

(البروفيسور: نيكولايف بيلوي)

(١) الجوع من أجل الصحة ١٩٧٦ - نيكولايف بيلوي - من موسكو.

“الفصل الثالث”

- صوم رمضان.
- رمضان في اللغة.
- أسماء رمضان.
- ليالي رمضان.
- رمضان في ذاكرة التاريخ.
- فانوس رمضان.
- لماذا لا يحترم الإعلام العربي رمضان؟





من مشكاة المعرفة

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: جاء أعرابي إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «إني رأيت الهلال يعني رمضان، فقال: «أتشهد أن لا إله إلا الله»، قال: نعم، قال: «أتشهد أن محمدًا رسول الله؟» قال: نعم، قال: «يا بلال، أذن في الناس فليصوموا غدًا»^(١).

أهل الخصوص من الصوم صومهم
صون اللسان عن البهتان والكذب
والعارفون وأهل الأنس صومهم
صون القلوب عن الأغيار والحجب

أوائل

أول رمضان صامه
المسلمون في التاريخ كان يوم
الأحد ١ رمضان عام ٢ هـ
الموافق ٢٦ فبراير ٦٢٤م.

فالصوم مدرسة النفوس وطهرها
ورياضة الأرواح والأبدان

رمضان في اللغة :

رمضان اسم للشهر التاسع من شهور السنة القمرية، وقد ورد في تسمية شهر رمضان وجوه كثيرة، فالرمض: شدة الحرارة، فقولنا: رمض يومنا يرمض رمضاً؛ أي اشتد حرّه والأرض رمضاء والرمض أيضاً شدة وقع الشمس على الرمال وغيره وحرّ الحجارة من شدة الشمس، ولذا يقال: أرض رمضة الحجارة.

ويذكر ابن دريد أن القدامى عندما نقلوا أسماء الشهور العربية كانوا يسمونها بالأزمنة والأوقات التي كانت تأتي فيها هذه الشهور، ووافق رمضان شهر الصوم أيام رمض -شديدة الحرارة- ولذا سمي كذلك. والرمضاء شدة الحر والأرض الشديدة الحرارة.

ومن ذلك قول الشاعر:

المستجير بعمره عند كربته

كالمستجير من الرمضاء بالنار

(١) سبق تخريجه.



ولقد اختلفوا في اشتقاق (رمضان) فقال
الزمخشري: رمضان مصدر رمض: إذا احترق من
الرمضاء، وقال الخليل بن أحمد: هو مأخوذ من الرميض
وهو السحاب والمطر، ما كان آخر القيظ وأول الخريف.
وقيل: من الرمض وهو مطر يأتي قبل
الخريف يظهر وجه الأرض من الغبار، وقيل:
اشتقاقه من رمضت النصل أرمضه - بكسر الميم
وضمها - رمضاً: إذا جعلته بين حجرين أملسين
ورققته ليُرَّق، سمي بذلك لأنهم كانوا يرمضون
فيه أسلحتهم. ليقضوا منها أوطارهم في شوال،
قبل دخول الأشهر الحرم. أو لأنه شهر مشقة
ليذكر صائموه ما يقاسي أهل النار فيها. وقيل:
مشتق من: رمضت في المكان، يعني احتبست؛ لأن
الصائم يحتبس عما نهى الله عنه، وقيل: يرمض
الذنوب؛ أي يحرقها بالأعمال الصالحة. وقيل:
لأن القلوب تأخذ فيه من حرارة الموعظة، والتفكر
في أمر الآخرة، كما يأخذ الرمل والحجارة من
حر الشمس. والمعروف أن من أول من عمل على
تسمية الشهور العربية هو كبير قريش: كلاب بن
مرة الجد الخامس للنبي ﷺ.

أما رمضان فكان يسمى في الجاهلية (ناتقا)
ووافق رمضان وقت تسميته أيام الحر والرمض.
فعرف كذلك، وقيل: سمي في الجاهلية بالناتق؛

(١) سبق تخريجه.

(٢) سبق تخريجه.

رمضان في ذاكرة التاريخ

عن أبي هريرة رضي الله عنه
أن النبي ﷺ قال:
«إذا جاء رمضان فتحت
أبواب الجنة، وغلقت
أبواب النار وصدت
الشياطين»^(١).

يا صائمي رمضان فوزوا بالمتى
وتحققوا ليل السعادة والهناء
وافتقوا بوعد الله إذ فيه الهنا
أوليس هذا القول قول إلا هنا
«الصوم لي وأنا أجزي به»^(٢).

أوائل:

أول من أطلق المدفع عند
الغروب أطلق في مدينة
القاهرة بمصر. وكان ذلك
عن طريق المصادفة البحتة
عند غروب أول يوم من شهر
رمضان عام ٨٥٩ هـ عندما
أهدي إلى السلطان المملوكي
خوشقدم مدفع، فأراد
تجربته، فصادف إطلاقه
وقت المغرب بالضبط..
ففرح الناس اعتقاداً منهم
أن السلطان أراد تنبيههم
لوقت الإفطار، فذهبوا في
اليوم المقبل للقاضي لينقل
شكرهم للسلطان، فأمر
السلطان أن يستمر إطلاق
المدفع عند وقت الإفطار
ووقت الإمساك بعد
السحور منذ ذلك اليوم.



رمضان في ذاكرة التاريخ

قال رسول الله

ﷺ: «لا يتقدم من أحكم رمضان بصوم يوم أو يومين إلا أن يكون رجل كان يصوم صومه فليصم ذلك اليوم»^(١).

رمضان أتى مقبلاً

فأقبل فالبخير يستقبل
لعلك تخطئه قابلاً
فتأتي بعدن فلا يقبل

أوائل:

عرف الفانوس لأول مرة في رمضان في أيام الضاطميين، وارتبط الفانوس بشهر رمضان بداية من اليوم الخامس لعام ٣٥هـ. عندما خرج أهل القاهرة ليلاً حاملين الفوانيس في رمضان لاستقبال المعز لدين الله الفاطمي.

قال رسول الله

ﷺ: «إذا نسي أحدكم فأكَل أو شرب فليتم صومه فإن الله أطعمه وسقاه»^(٢).

لأنه كان ينتقمهم؛ أي يزعجهم بشدته عليهم، أو لكثرة الأموال التي كانت العرب تجبيها فيه من قولهم: نتقت المرأة؛ أي كثرت عيالها.

وصفوة القول: «إن رمضان كان الأصل من شهور الشتاء بدلالة، الاسم ناتق أو ناطل، ثم لما نقلوا أسماء الشهور من اللغة القديمة سموها بالأزمنة التي وقعت فيها، فوافق هذا الشهر أيام الحر، فسمي رمضان».

وفي العلم المشهور لأبي الخطاب: يجمع رمضان على رماض بكسر الراء، وهو القياس وأراميص^(٣).

من أسماء رمضان:

هنالك أسماء كثيرة لشهر رمضان بلغت ستين اسماً غير رمضان منها:

- شهر القرآن، شهر الرحمة، شهر الغفران، شهر العتق من النار، شهر الله، شهر الآلاء، شهر النجاة، شهر الصبر، شهر المواساة، شهر الخير، شهر البركات والخيرات، شهر إجابة الدعوات، شهر إقالة العثرات، شهر الإفاضات والنفحات، شهر مضاعفة الحسنات، شهر التوبة، شهر الكرم، شهر الإحسان وشهر العودة إلى الله.

وكان يسمى (المرزوق) في عهد الرسول ﷺ

أي المرزوق أهله من الخيرات والبركات.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٤)، ومسلم (رقم ١٠٨٢).

(٢) رمضان في ذاكرة التاريخ وديوان الشعر - عبد الرحمن بن علي الدوسري.

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٣٣)، ومسلم (رقم ١١٥٥).



ليالي رمضان :

﴿لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾ [القدر: ٣].

ليلة القدر

لقد تناول العلماء ليلة القدر لما لهذه الليلة من شأن عظيم ومنزلة فاض الحديث عنها، يقول الدكتور مصطفى أبو زيد: إنهم ذهبوا في تسميتها بالليلة العظيمة إلى أمور عدة:

- **أولاً:** إن القدر بمعنى المنزلة العالية والشرف.
- **ثانياً:** إن القدر بمعنى التقدير، ففي هذه الليلة يعلم الله ملائكته بمقاديره في السنة التي تبدأ بها.
- **ثالثاً:** إن القدر بمعنى الضيق، لكنه ضيق الأرض بما ينزل من الملائكة إليها في تلك الليلة.

والثابت كما روي عن الرسول ﷺ أن تقع ليلة القدر في العشر الأواخر من شهر رمضان.

قال ﷺ: «تحرروا ليلة القدر في الوتر

من العشر الأواخر من رمضان» (٢).

(١) أخرجه أحمد (٢٩٥/١٣) رقم ٧٩١٧، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد (٣٤١/٣) رقم ٤٧٧٨: رواه أحمد والبخاري وفيه هشام بن زياد أبو المقدم وهو ضعيف. وضعفه الألباني في ضعيف الترغيب (رقم ٥٨٦).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٢٠١٧)، ومسلم (رقم ١١٦٩).

رمضان في ذاكرة التاريخ

قال رسول الله ﷺ: «أُعْطِيَتْ أُمَّتِي خَمْسَ خَصَالٍ فِي رَمَضَانَ لَمْ تُعْطَهُنَّ أُمَّةٌ مِنَ الْأُمَمِ قَبْلُهَا: خُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، وَتَسْتَغْفِرُ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ حَتَّى يُفْطَرُوا، وَيُزَيِّنُ اللَّهُ كُلَّ يَوْمٍ جَنَّتَهُ وَيَقُولُ: يُوْشِكُ عِبَادِي الصَّالِحُونَ أَنْ يُلْقَوْا عَنْهُمْ الْمَوْزَنَةُ وَالْأَذَى وَيَصِيرُوا إِلَيْكَ، وَتَصْفَدُ فِيهِ مَرْدَةُ الشَّيَاطِينِ فَلَا يَخْلُصُونَ إِلَى مَا كَانُوا يَخْلُصُونَ إِلَيْهِ فِي غَيْرِهِ، وَيُغْفَرُ لَهُمْ فِي آخِرِ لَيْلَةٍ، قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَهِيَ لَيْلَةُ الْقَدْرِ؟ قَالَ: لَا وَلَكِنَّ الْعَامِلَ إِنَّمَا يُؤْفَى أَجْرُهُ إِذَا قَضَى عَمَلَهُ» (١).

أيام عشر الصوم وافتكم البشري
وقد نشر الباري بمدحكم ذكرا
خصصكم بشهر فيه عتق ورحمة
وقد أجزل الرحمن للصابغ الأجر

أوائل:

أول من اتخذ الكنافة من العرب معاوية بن أبي سفيان، وكانت تقدم له في السحور، حينما شكا لطبيبه محمد ابن أثال ما يلقاه من الجوع في صيامه، فوصف له الكنافة. وقيل: إنها أول ما صنعت لسليمان بن عبد الملك.



رمضان في ذاكرة التاريخ

عن أبي هريرة رضي الله عنه
أن رسول الله صلى الله عليه وسلم
قال: «من قام رمضان
إيمانًا واحتسابًا غفر له ما
تقدم من ذنبه»^(١).

عن عائشة رضي الله عنها
قالت: «ما كان رسول الله
صلى الله عليه وسلم يزيّد في
رمضان ولا في غيره على
إحدى عشرة ركعة»^(٢).

أوائل:

أول من سن قيام شهر
رمضان سنة ١٤ هـ هو أمير
المؤمنين عمر بن الخطاب
رضي الله عنه، حيث أمر أبا حثمة
وأبيًا، ومعاذ بن جبل
رضي الله عنهم أن يصلوا بالناس
في شهر رمضان.

من روحانيات رمضان:

التراويح في اللغة:

التراويح جمع (ترويجة) وهي في أصلها
اللفوي العام تعني «إيصال الراحة» ثم لحقها
التخصيص في المعنى.

وأصبحت تطلق على كل أربع ركعات من
الصلاة المسماة (التراويح) من باب المجاز؛ لأن
الناس كانوا ولا يزالون يستريحون بالجلسة بعدها،
أو يعقبونها بترويجة.

ولقد سميت صلاة التراويح هكذا حيث
يجلس المصلي بعد كل أربع ركعات للاستراحة،
ومن ثم سميت التراويح، وبمعنى آخر فيها يكون
بين كل تسليمتين جلسة يستريح المصلي يذكر الله
تعالى، وكل ركعتين من التراويح صلاة مستقلة.

والتراويح صلاة سنّها النبي صلى الله عليه وسلم في ليالي
رمضان، وهي من صلاة التطوع في رمضان. وبالنسبة
إلى عدد ركعات صلاة التراويح يرى الأئمة الثلاثة:
أبو حنيفة، والشافعي، وابن حنبل أنها عشرون ركعة،
ويرى الإمام مالك أنها ست وثلاثون ركعة.

(١) أخرجه البخاري (رقم ٢٠٠٩)، ومسلم (رقم ٧٥٩).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١١٤٧)، ومسلم (رقم ٧٢٨).



السحور في اللغة :

السحور - بفتح السين - اسم لما يؤكل وقت السحر، أو ما يتسحر به من طعام وشراب، والسحور - بضم السين - فعل الصائم نفسه؛ أي تناوله السحور، وسمي سحورًا لأنه مشتق من السحر والسحر يطلق على ما قبيل الصبح، وهناك أيضًا التسخير ومعناه «إيقاظ المسلمين كي ينتبهوا للأكل والشرب قبل حلول وقت الإمساك» والشخص الذي يقوم بهذا العمل يسمى (المسحراتي)، وهو الرجل الذي يتولى إيقاظ المسلمين لتناول طعام السحور. وتختلف صور شخصية المسحراتي من بلد لآخر.

ويطلق على المسحراتي أيضًا اسم (أبو طبيلة) لاستعماله الطبل أو (أبودف) لاستخدامه الدف في التنبيه إلى وقت السحور أو (النفار) لاستخدامه النفير أو (الغياط) المشهور بالأهازيج، وهي تسميات للمسحراتي تختلف من بلد لآخر، ويُعد المسحراتي من أهم الشخصيات الرمضانية وعلى الرغم من وجود المدافع والأذان كأذان بوقت الإفطار والإمساك إلا أن بعض المسلمين يفضل المسحراتي بوصفه مظهرًا رمضانيًا رائعًا.

صيام العارفين له حنين

إلى الرحمن رب العالمينا

تصوم قلوبهم في كل وقت

وبالأسحار هم يستغفرون

رمضان في ذاكرة التاريخ

عن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:
قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ
بِرَكَّةً»^(١).

عن عمرو بن العاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنْ فَضَلَ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ أَكَلَةُ السَّحْرِ»^(٢).

أنت مهر الشهور والحسن والإشراف
نير الجود منذ صباك

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٢٣)،

ومسلم (رقم ١٠٩٥).

(٢) أخرجه مسلم (١٠٩٦).



رمضان في ذاكرة التاريخ

عن سهل بن سعد
الساعدي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ
قال: قال رسول الله
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا يَزَالُ
النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَلُوا
الْفِطْرَ»^(١).

عجبت لمن يصوم عن الطعام
ويمضي يومه نومًا ولهوا
ويفتك في الفطار كما النعام
ويمضي ليله لعبًا ولغوا

من عود الناس إحسانًا ومكرمة
لا يعتن على من جاء في الطلب

أوائل:

في ٤ رمضان ٢هـ
الموافق ٦٢٣م عقد النبي
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أول لواء
لأول سرية مسلمة،
وجعل قائدها حمزة بن
عبدالمطلب مع ٣٠ رجلاً
من المهاجرين، وكللت هذه
السرية بالنجاح، وكانت
أول سرية في الإسلام.

من روحانيات رمضان..

﴿يَأَيُّهَا الْمَرْمِلُ ① قُرْ أَيْلًا إِلَّا قَلِيلًا ② يَصْفُهُ
أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ③ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا﴾
[المزل: ١-٤]، ولقد امتثل الحبيب صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أمر
ربه، وأطال في القيام، وبكى، وأطال في البكاء،
ويقول عَزَّجَلَّ لرسوله المصطفى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
﴿وَمِنْ أَيْلٍ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ
يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا﴾ [الإسراء: ٧٩].

رمضان شهر الصيام والقيام، أحلى
الليالي وأغلى الساعات يوم يقوم الصوم في
جنح الظلام: ﴿وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا
وَقِيَامًا﴾ [الفرقان: ٦٤].

قلت لليل هل بجوفك سر

عامر بالحديث والأسرار

قال لم ألق في حياتي حديثًا

كحديث الأحاب في الأسحار

وصف الله الصالحين من عباده، فقال:
﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنْ أَيْلٍ مَا يَهْجَعُونَ﴾ [الذاريات: ١٧].
فليلهم من أحسن الليل، ووصفهم في السحر،
فقال: ﴿وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [الذاريات: ١٨]،
وقال: ﴿وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ [آل عمران: ١٧].

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٥٧)، ومسلم (رقم ١٠٩٨).



رمضان في ذاكرة التاريخ

نزلت صحف إبراهيم
في أول ليلة من شهر رمضان،
وأنزلت التوراة لست مضين
من رمضان، وأنزل الإنجيل
لثلاث عشرة مضين من
رمضان.

يا نفس فاز الصالحون بالتقى
وأبصروا الحق وقلبي قد عمي
يا حسنهم والليل قد أجنهم
ونورهم يضيئ نور الأنجم
ترنموا بالذكر في ليالهم
فعيشهم قد طاب بالترنم
قلوبهم للذكر قد تفرغت
دموعهم كلؤلؤ منتظم

كان المهاجرون والأنصار إذا أظلم عليهم
الليل سمع لهم نشيج بالبكاء، وإذا أسفر الصباح
فإذا هم الأسود إقداماً وشجاعة:

في الليل رهبان وعند لقائهم

لعدوهم من أشجع الشجعان

صح عنه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «من قام رمضان
إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»^(١).

والأفضل لمن صلى مع الإمام في قيام رمضان
ألا ينصرف إلا مع الإمام بقول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«إن الرجل إذا قام مع الإمام حتى ينصرف كتب
الله له قيام ليلة»^(٢).

قال تعالى في وصف المؤمنين: ﴿تَجَافَى
جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا
وَمِمَّا رَزَقْنَهُمْ يُنفِقُونَ﴾ [السجدة: ١٦].

كن كالصحابة في زهد وفي ورع

القوم هم ما لهم في الناس أشباه

عباد ليل إذا جن الظلام بهم

كم عابد دمعته في الخد أجراه

وهو شهر القرآن، قال تعالى: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ
الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ﴾ [البقرة: ١٨٥].

(١) تقدم تخريجه.

(٢) أخرجه أبو داود (رقم ١٣٧٧)، والترمذي (رقم ٨٠٦)، وقال:
هذا حديث حسن صحيح. وصححه ابن حبان (رقم ٢٥٤٧)،
وابن خزيمة (رقم ٢٢٠٦)، والألباني في إرواء الغليل (رقم ٤٤٧).



رمضان في ذاكرة التاريخ

في يوم الإثنين ١٧ من رمضان وقيل في ٢٤ عام ١٣ق.هـ- الموافق يوليو ٦١٠م، كان بدء نزول القرآن الكريم على رسول الله ﷺ وهو في غار حراء، كما ورد في السيرة النبوية لابن كثير.

في ١٧ رمضان ٢هـ الموافق ١٢ مارس ٦٢٤م حدثت غزوة بدر الكبرى، وسميت غزوة الفرقان التي كانت أول انتصارات المسلمين على شرادم الباطل، وتوفيت السيدة رقية ابنة النبي ﷺ.

القرآن الكريم في رمضان يعيد ذكرى نزوله، و أيام تدارسه، وأوقات اهتمام السلف به.

صح عنه ﷺ أنه قال: «**اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه**»^(١).

وقال: «**خيركم من تعلم القرآن وعلمه**»^(٢).

سمعتك يا قرآن والليل غافل

سريت تهز القلب سبحان من أسرى

فتحننا بك الدنيا فأشرق صباحها

وطفنا ربوع الكون نملؤها أجرا

ثبت عن الإمام مالك أنه كان في رمضان لا يتشاغل إلا بالقرآن الكريم، وكان يعتزل التدريس والفتيا والجلوس للناس، ويقول: هذا شهر القرآن الكريم.

بيوت سلفنا الصالح كان لها في رمضان خاصة دوي كدوي النحل، تشع نوراً وتملاً سعادة، كانوا يرتلون القرآن ترتيلاً، يقفون عند عجائبه، ويبكون عند عظاته، ويفرحون ببشارته، ويأتمرون بأمره، وينتهون بنهيه.

(١) أخرجه مسلم (رقم ٨٠٤).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٥٠٢٧).



كان بعض السلف يختم القرآن في قيام رمضان في كل ثلاث ليال، وبعضهم في كل سبع، ومنهم قتادة وبعضهم في كل عشر، منهم أبو رجاء العطاردي.

عن عبد الله بن عمرو عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام: أي رب، منعته الطعام والشهوات بالنهار. ويقول القرآن: منعته النوم بالليل فشفعني فيه، فيشفعان»^(١).

(فانوس رمضان)

يُعدّ الفانوس معلماً من معالم رمضان في بعض البلاد الإسلامية، وأصبح موروثاً يتوارثونه جيلاً بعد جيل.

والمعنى الأصلي (للفانوس) كما ذكر الفيروز آبادي في القاموس المحيط، هو (النمام). ويرجح صاحب القاموس أن تكون تسمية (الفانوس) بهذا الاسم راجعة إلى أنه يبدي ويظهر حامله وسط الظلام. والكلمة بهذا المعنى معروفة في بعض اللغات السامية، إذ يقال (للفانوس) فيها: فناس. ومن الفوانيس (فانوس) السحور، وهو في الأصل فانوس كان يعلق بالماذن مضاء وهاجاً، فإذا غاب نوره كان ذلك إيذاناً بوجوب الإمساك والكف عن المفطرات^(٢).

(١) أخرجه أحمد (١٩٩/١١ رقم ٦٦٢٦) والبيهقي في شعب الإيمان (٣٧٨/٣ رقم ١٨٣٩) وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٣٨٨٢).

(٢) رمضان في ذاكرة التاريخ وديوان الشعر - عبد الرحمن بن علي الدوسري.

رمضان في ذاكرة التاريخ

في ٢٩ من رمضان ٢هـ
٢٤ مارس ٦٢٤م فرضت
زكاة الفطر. وفرضت
الزكاة ذات الأنصبه،
وشرعت صلاة العيد وفي
الشهر نفسه كان الأمر
بالجهاد.

في ٢١ رمضان ٨هـ ١١
يناير ٦٣٠م تم فتح مكة
المكرمة، وسمي هذا العام
(عام الفتح) وسمي أيضاً
فتح الفتوح لدخول الناس
على إثره أفواجا في دين
الله. وكان فيه إسلام أبي
سفيان.

٢٢ من شهر رمضان
عام ٨هـ. ١٢ يناير ٦٣٠م
حدثت موقعة الطائف.

لماذا لا يحترم الإعلام العربي رمضان؟^(١)



لماذا يتحول شهر رمضان إلى شهر ترفيهي بدلاً من شهر روحاني؟

لست شيخاً ولا داعية، ولكنني أفهم الآن لماذا كانت والدتي تدير التلفاز ليواجه الحائط طوال

شهر رمضان. كنت طفلاً صغيراً ناقماً على أمي التي منعتني وإخوتي من مشاهدة فوايز رمضان، بينما يتابعها كل أصدقائي ولم يشف غليلي إجابة والدتي المقتضبة: «رمضان شهر عبادة مش فوايز». لم أكن أفهم منطق أمي الذي كنت بوصفي طفلاً أعدّه تشدداً في الدين لا فائدة منه، فكيف ستؤثر مشاهدة طفل صغير لفوايز في شهر رمضان؟ من منكم سيدير جهاز التلفاز ليواجه الحائط في رمضان؟

مرت السنوات، وأخذتني دوامة الحياة، وغطى ضجيج معارك الدراسة والعمل على همسة سؤالٍ الطفولي حتى أراد الله أن تأتيني الإجابة عن هذا السؤال من رجل مسن غير متعلم في الركن الآخر من الكرة الأرضية. كان ذلك الرجل هو عامل أمريكي في محطة بنزين اعتدت دخولها لشراء قهوة في أثناء ملء السيارة بالوقود في طريق عملي. وفي اليوم الذي يسبق الكريسماس دخلت لشراء القهوة كعادتي، فإذا بي أجد ذلك الرجل منهمكاً في وضع أقفال على ثلاثة الخمر!! وعندما عاد لـ (كاشير) لمحاسبتني على القهوة سألته وكنت حديث عهد بقوانين أمريكا: «لماذا تضع أقفالاً على هذه الثلاثة؟» فأجابني: «هذه ثلاثة خمر وقوانين الولاية تمنع بيع الخمر في ليلة ويوم الكريسماس يوم ميلاد المسيح!! نظرت إليه دهشاً قائلاً:

(١) مصطفى محمود، هو مصطفى كمال محمود حسين آل محفوظ من الأشراف ينتهي نسبه إلى زين العابدين. فيلسوف وطبيب وكاتب مصري، توفي عام ٢٠٠٩م - الجيزة - مصر.



أليست أمريكا دولة علمانية؟ لماذا تتدخل الدولة في شيء مثل ذلك؟ فقال الرجل الأمريكي: «الاحترام.... يجب على الجميع احترام ميلاد المسيح وعدم شرب الخمر في ذلك اليوم حتى وإن لم تكن متديناً... إذا فقد المجتمع الاحترام فقدنا كل شيء». الاحترام... (الاحترام) ظلت هذه الكلمة تدور في عقلي أياماً وأياماً بعد هذه الليلة، فالخمر غير محرم عند كثير من المذاهب المسيحية في أمريكا، ولكن المسألة ليست حلالاً أو حراماً.. إنها مسألة احترام... فهم ينظرون للكريسماس كضيف يزورهم كل سنة ليذكرهم بميلاد المسيح عَلَيْهِ السَّلَامُ وليس من الاحترام السكر في معية ذلك الضيف... فلتسكر وتعربد في يوم آخر إذا كان ذلك أسلوب حياتك فأنت حر، ولكن في هذا اليوم سيحترم الجميع هذا الضيف، وستضع الدولة قانوناً».





ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«قرأت حياة رسول الإسلام جيداً». مرات ومرات لم أجد فيها إلا الخلق كما يجب أن يكون، وأصبحت أضع محمداً في مصاف بل على قمم المصاف من الرجال الذين يجب أن يتبعوا».

«إن العالم أحوج ما يكون إلى رجل في تفكير محمد، هذا النبي الذي وضع دينه دائماً» موضع الاحترام والإجلال، فإنه أقوى دين على هضم جميع المذنيات. خالداً خلود الأبد، وإنني أرى كثيراً» من بني قومي قد دخلوا هذا الدين على بينة. وسيجد هذا الدين مجالته الفسيح في هذه القارة (يعني أوروبا).

جورج برنارد شو

كاتب إيرلندي شهير^(١)

(١) برنارد شو مؤلف وكاتب مسرحي إيرلندي شهير ولد في دبلن ١٨٥٦-١٩٥٠م من أشهر الذين رفضوا جائزة نوبل للسلام - له مؤلف اسمه (محمد) أحرقت السلطات البريطانية آنذاك. ورفض أن يكون أداة تشويه لصورة الرسول ﷺ حينما طلب منه البعض أن يمسح حياة النبي محمد ﷺ رفضه قاطعاً.

“الفصل الرابع”

الإعجاز العلمي في الصيام

الإعجاز الصحي والطبي:

«إن كثرة الطعام، وانتظامه، ووفرته تعطل وظيفة أدت دورًا عظيمًا في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات»^(١).

ألكسيس كاريل

عالم شهير حاصل على جائزة نوبل

«ليس الصوم بلعبة سحرية عابرة، بل هو اليقين والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة».

(Holbrook)

(١) الإنسان ذلك المجهول - ألكسيس كاريل.



«إن الصوم يسمح للجسم بأن يرتاح، ثم يستأنف نشاطه الطبيعي بقوة

متجددة»

الطبيب الروسي

زيلاند

«إن الصوم يعطي المعدة مدة راحة تمكن المريض من الهضم بشكل مناسب

عندما يتعافى، ويعود إلى الأكل ثانية».

الدكتور

بيتر فينيا ميتوف



الإعجاز الصحي

قال خير الأنام صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «صوموا تصحوا»^(١) وقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»^(٢).

- وذلك وجد علماء التغذية والحمية أن أفضل رجيم هو رجيم اللقيمات... استناداً على هذا الحديث الرائع.

أحد المعمرين المجريين المدعوبنج الذي كان يتمتع بالنشاط والحيوية بعد سن المئة، وكلامه تطابق ونصيحة عملية، فيقول: «إن تقشفي في الحياة، وتمسكي بأبسط المأكولات كان من أهم ما تتميز به حياتي عن حياة من كانوا معي من الأقارب والأصدقاء، فعلى الرغم من ثرائني الوفير، وتوافر أسباب الحياة المنعمة لي، فقد عشت حياة خالية من الإسراف. معظم أيامي كان غذائي المحبوب اللبن، الجزر، التمر، الخبز الجاف، وكنت أصوم أوقاتاً متعددة في كل عام، فجنب نفسي ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة».

(١) ضعفه العراقي في المغني عن حمل الأسفار (رقم ٢٧٧١)، والألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٠٤)..
(٢) أخرجه الترمذي (رقم ٢٣٨٠) وقال: هذا حديث حسن صحيح. وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (٢/ ٢٤٤ رقم ٢١٣٥).



صور من إعجاز الصيام

ليس الصوم مجرد امتناع عن الطعام والشراب... إنه بحق علاج وشفاء لكثير من الأمراض... دعونا نتعرف من خلال الصور إلى أهم الأمراض التي يعالجها الصيام، عسى أن نشعر بأهمية هذه العبادة الرائعة وأن نتذوق لذة الصيام في هذا الشهر الكريم.



WWW.Kahee7.com



صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصيام يرفع

طاقة الدماغ!!

فالصيام له مفعول السحر!

فهو يطور المدارك، ويزيد القدرة

على الإبداع! إن أفضل وسيلة عملية

لتنشيط خلايا الدماغ، وإعادة

برمجتها وزيادة قدرتها على العمل

والشفاء الذاتي هو الصوم، ولذلك

قال تَبَارَكَ وَتَعَالَى: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ

لَكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

فالإسراف في الغذاء وأكله تكراراً ونوعياته الغليظة يسرع بالمرء نحو الوهن والهرم والشيخوخة المبكرة. وأمل الاعتدال والاقتصاد وحرمان النفس من بعض لذاتها واختيار نوعية الطعام والشراب ومواعيده... إلخ كفيلاً بحفظ حيوية الجسم ونشاطه طوال الحياة، والصوم من أفضل هذه الوسائل في هذا المجال.

تجربة طريفة للعلامة شايل..

كان لدى العلامة شايل مجموعة من الديدان، فأعطى الأولى غذاء عادياً. وأما الثانية فحرمها من الغذاء أسابيع عدة، حتى تقلص حجمها إلى حجم صغير جداً، ثم قام بإعطائها الغذاء العادي مثل الأولى، فكبرت، واستعادت حجمها الطبيعي، ووظائفها الحيوية بنفس كفاءة الأولى ومقدرتها.

ثم أجاعها ثانية حتى صغر حجمها، وتقلص نشاطها، ثم أعطاها الغذاء العادي مرة أخرى، فعادت لحجمها العادي، وكفاءة ووظائفها السابقة، كما لو أن شيئاً لم يكن. وتكررت العملية الطريفة مرات عدة وقتاً طويلاً حتى ماتت فيه ديدان المجموعة الأولى، وتوالدت، وتركزت ١٩ جيلاً، بينما المجموعة الثانية نفسها لا تزال حية.



ولو ترجمنا ذلك بالنسبة إلى الإنسان
لكان ذلك كفيلاً بأن يعمر ما بين ٤٠٠ - ٥٠٠
عام.

فانظر إلى ما فعله الجوع للديدان من
حفظ أعمارها أجيالاً طويلة، بينما كان الشبع
قرين قصر العمر وسرعة الهلاك.

ولقد أجرى الدكتور ليل بجامعة شيكاغو
تجارب مماثلة، وحصل على النتائج نفسها.

والواقع أن الديدان حين حُرمت من
الطعام اعتمدت على ما هو مخزون في جسمها
من غذاء، وقللت نشاطها الحيوي لأدنى درجة
ممكنة، بحيث كفتها المواد المخزونة مدة
طويلة، ثم كان أن لجأت إلى بعض أنسجة
جسدها، وقامت بتكسيرها للحصول على
الطاقة والإبقاء على الحياة^(١).



صور من إعجاز الصيام

يقترح العلماء اليوم أسلوباً
جديداً لعلاج كارثة القرن الحادي
والعشرين (البدانة) وهو الصوم،
لأن الصيام يسهم بشكل كبير في
تذويب الشحم الزائد والقضاء على
الخلايا الهرمة... ويؤمن تنظيم
عمل الهرمونات والحصول على جسم
مثالي.

بل إن الصيام علاج مجاني
وسهل التطبيق. والحقيقة الطبية
تقول: أسهل طريقة لعلاج الوزن
الزائد هو الصوم!!



WWW.Kahee7.com

(١) عن كتاب لماذا نموت - أ.د. عبد المحسن صالح.



صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصوم يساعد على تخفيف الوزن، ويزيل السموم ويخفض الألم والالتهابات، ويزيد في التركيز، وهو توفير في الغذاء والوقت، وربما الفائدة الكبرى تتمثل في الرضا بأن الصائم قد أدى دوراً رئيساً في تحسين صحته، وقد لخص القرآن هذه الحقائق في قوله تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

من فوائد عدم شرب الماء في الصيام

يشكل الماء نحو (٥٥-٧٨٪) من وزن الجسم للبالغين، وينقسم إلى قسمين رئيسيين: قسم داخل الخلايا، وقسم خارجها بين الخلايا.

ولقد درس مصطفى وزملاؤه في السودان سنة ١٩٧٨م توازن الماء والأملاح في جسم الصائم، وقد ثبت من خلال هذا البحث أن الإخراج الكلي للصوديوم يقل، وخصوصاً في أثناء النهار.

إن تناول الماء في أثناء الامتناع عن الطعام في الصيام يؤدي إلى تخفيف التناضح (OSMOLARITY) في السائل خارج الخلايا، وهذا بدوره يؤدي إلى تثبيط إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول، فيزداد الماء الخارج من الجسم في البول، مع ما يصحبه من الصوديوم وبعض الأملاح الأخرى، وفي هذا تهديد لحياة الإنسان إن لم تعوض هذه الأملاح، حيث يُعدّ الصوديوم عنصراً حيوياً في توطيد الجهد الكهربائي عبر جدر الخلايا العصبية وغير العصبية، وإن له دوراً حيوياً في تنبيه العضلات وانقباضها، وعند نقصانه يصاب الإنسان بضعف عام في جسمه.

وقد وجدت علاقة بين العطش وتحلل الجليكوجين، إذ يسبب العطش إفراز جرعات تتناسب وقوة العطش من هرموني الأنجوتنسين ٢ (Angiotensin II) والهرمون القابض للأوعية الدموية (Vasopressin) اللذين يسببان تحلل الجليكوجين في إحدى مراحل تحلله بخلايا الكبد، فكلما زاد العطش زاد إفراز هذين الهرمونين بكميات كبيرة، ما يساعد على إمداد الجسم بالطاقة خصوصاً في نهاية اليوم.

وإن زيادة الهرمون المضاد لإدرار البول (ADH) المستمر طوال مدة الصيام في شهر رمضان، قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، وقد ثبت ذلك على حيوانات التجارب. لذلك فالقدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين بعكس ما يعتقد عامة الناس.

لذلك، فالعطش في أثناء الصيام له فوائد عدة بطريق مباشر أو غير مباشر نتيجة لزيادة مادة البروستاجلاندين، حيث يمكن أن يحسن كفاءة خلايا الدم، ويحمي الجسم من قرحة المعدة، ويشارك في علاج العقم، ويسهل الولادة، ويحسن الذاكرة، ويحسن آليات عمل الكلى، وغير ذلك.

(١) أخرجه الترمذي (رقم ٢٦١٦) وقال: هذا حديث حسن صحيح.

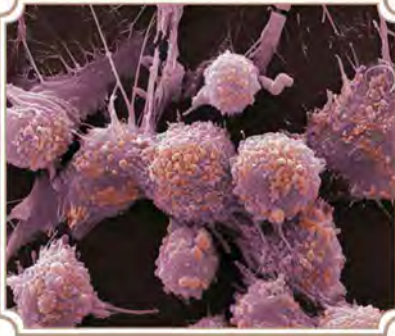


صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن أفضل علاج لتراكم السموم في (الجسم) هو الصيام حيث يعمل على تخليص الخلايا من التلوث والسموم المتراكمة وصدق النبي الكريم ﷺ عندما قال: «الصوم جنة»^(١) أي وقاية، وبالفعل ثبت أن الصوم يزيد من حيوية الخلايا، ويخلص الجسم من كثير من الأمراض المزمنة.



WWW.Kahee7.com



صور من إعجاز الصيام

هناك حقيقة طبية تقول: إن الصوم يعيد برمجة الخلايا!! فقد لاحظ الباحثون تغيرات جذرية تحدث في أنظمة عمل الجسم لدى الصائمين، وتشمل الجانب الفسيولوجي والجانب النفسي، ولذلك هناك اعتقاد أن الصيام ينشط الخلايا، ويعيد توازنها!!

والصوم المنتظم يؤدي إلى تعطيل تكاثر الخلايا السرطانية، ويقول العلماء: إن الصيام المنتظم يحسن أداء الجسم، ويرفع طاقته ومن ثم ينخفض احتمال الإصابة بالسرطان كثيراً!!



WWW.Kahee7.com

وإن الله سبحانه وتعالى جعل للجسم البشري مقدرة على صنع الماء من خلال العمليات والتحويلات الكيميائية الكثيرة، التي تحدث في جميع خلايا الجسم، وقد قدر العلماء كمية هذا الماء في اليوم من ثلث لتر إلى نصف لتر، ويسمى الماء الذاتي أو الداخلي (Intrinsic water).

وكما خلق الله للإنسان ماء داخلياً، خلق له طعاماً داخلياً أيضاً، فمن نفايات أكسدة الجلوكوز يصنع الجلوكوز مرة أخرى.

وبهذا يمكن أن ندرك سر نهى النبي صلى الله عليه وسلم الناس عن إكراه مرضاهم على الطعام والشراب، حيث كان معتقد الناس -مع الأسف- لا يزال، أن الجسم البشري كالألة الصماء، لا تعمل إلا بالإمداد الدائم بالغذاء، وأن في الغذاء الخارجي فقط تكمن مقاومة ضعف المرض. وأخبر أن الله يطعمهم، ويسقيهم، فقال صلى الله عليه وسلم: «لا تَكْرَهُوا مَرْضَاكُم عَلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَطْعَمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ»^(١).

(١) أخرجه الترمذي (رقم ٢٠٤٠)، وابن ماجه (رقم ٣٤٤٤)، وقال الترمذي: هذا حديث حسن وحسنه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٧٤٣٩).



الإعجاز العلمي في الصوم

الشيخ عبدالمجيد الزنداني

لم يعرف الأطباء فوائد الصوم الطبية إلا في القرن العشرين بعد أن تقدمت البحوث العلمية الغذائية، وتوافرت الأجهزة الدقيقة التي كشفت الكثير من أسرار الجسم البشري وتفاعلاته الغذائية، وعلى الرغم من هذه الاكتشافات العلمية، فإن الأطباء اقترحوا كيفية للصيام (الطبي) تعرض الصائم للخطر بامتناعه عن الصيام أسابيع وشهوراً مع عدم امتناعه عن الماء والسوائل، وذلك يعرض صحة الإنسان للخطر أو الموت نتيجة لاختلال تركيب سوائل الجسم بما فيها الدم؛ لذلك لا يتحقق هذا الصوم إلا تحت إشراف فريق طبي، بينما نجد أن الصيام الشرعي شهراً كاملاً يتمتع فيه الصائم عن الطعام والشراب والجماع في أثناء نهار رمضان يحقق الفوائد الطبية المرجوة، ويبقى من عدد من الأمراض بسهولة ويسر لا تعرض حياة الإنسان للخطر، ولا يحتاج معها إلى فريق طبي وعدد من الأجهزة الدقيقة، وهذه الكيفية الشرعية للصيام ميسورة لأهل الحضر والريف ولكل أبناء الجنس البشري في كل أجزاء الأرض، فمن خص محمدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بهذا العلم دون سائر البشر غير العليم الحكيم!!



صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات العلمية أن أفضل وقت لترك التدخين هو شهر رمضان!!

فالصيام ينظف خلايا الجسم من السموم التي يسببها التدخين، ولذلك فإن شهر الصيام يساعدك كثيراً على ترك الدخان، ولكن بشرط أن تدعو الله بإخلاص، وتعتقد أن الدخان مجرد وهم، وأنه محرم، وهو انتحار ببطيء. وربما تعجب إذا علمنا أن غير المسلمين اليوم يستخدمون الصوم لعلاج الدخان فماذا عنا نحن المسلمين!!!



WWW.Kahee7.com



صور من إعجاز الصيام

يُعدّ الصوم السلاح رقم واحد في الطب الوقائي، ويقول العلماء: إن ما يقدمه لك الدواء في سنوات قد يقدمه لك الصيام في أيام ومن دون آثار سلبية. ولذلك فإن الصيام يحسن أداء أجهزة الجسم بشكل كامل، ومن ثم يعالج الشحوم الثلاثية المرتفعة، ويخفض الكوليسترول في الدم، ويعالج آلام العمود الفقري والعظام، وبخاصة إذا قام الصائم برياضة المشي إلى المساجد



WWW.Kahee7.com

ولعل من تتبع سنن الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في الصيام يجدها تحقق حكماً طبية دقيقة لا يعرفها إلا أهل الاختصاص والباحثون والمطلعون على الدراسات العلمية الحديثة.

وهو صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يأمر بتقديم الفطور وتأخير السحور حتى ينحصر الصيام في المدة التي لا يصحبها ضرر على الصائم، وينهى عن الوصال الذي قد يجز الضرر على الصائمين.

وندبنا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن نفطر على تمرات؛ لأن السكر الموجود في الرطب والتمرات سهل الامتصاص، فيمتص في خمس دقائق، ويمكن الجسم من إعداد الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام والتعامل معه براحة وكفاءة، فكما تسهل تدفئة السيارات سير السيارات وانطلاقها فإن الإفطار على الرطب والتمرات يسهل انطلاق الجهاز الهضمي لهضم الطعام.

ونهى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن الاستجابة لدواعي الغضب حتى يحفظ الجسم من كثير من الأضرار والأخطار التي سبق ذكرها.

وفيد الصوم كبار السن ويجدد نسبة خلايا الأنسجة التي تصل إلى 5-6% وهو بهذا يقاوم زحف الشيخوخة كما أثبتت ذلك مجلة الطبيعة البريطانية عام ٢٠٠٠م بما يؤكد أن الخير للمسنين هو في الصيام على عكس ما

يتوهمه عامة الناس، وقد قال تعالى: ﴿وَعَلَى

الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ. وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ

إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



الدراسات العلمية تكشف فوائد الصوم:

التخلص من السموم

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، حيث تذكر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريباً تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف إلى الطعام في أثناء إعداده وحفظه كالنكهات والألوان ومضادات الأكسدة والمواد الحافظة والإضافات الكيميائية المختلفة، إضافة إلى السموم التي نستشقها مع الهواء من غازات المصانع وعوادم السيارات ومخلفات الاحتراق الداخلي للخلايا التي تسبح في الدم كغاز ثاني أكسيد الكربون واليوريا والأمونيا وغيرها، ويقوم الكبد بتنظيف الجسم من هذه السموم غير أن للكبد طاقة محدودة، وقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب خلقية كتقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد في أنسجة الجسم، وخصوصاً المخازن الدهنية، وفي الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المختزنة في الجسم إلى الكبد حتى تؤكسد، وينتفع بها، وتستخرج منها السموم الذائبة، ويتخلص الجسم منها مع نفايات الجسد،



صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات أن الصوم يعالج أمراض القلب وتصلب الشرايين، فالشخص الذي يمارس الصيام بانتظام يكون قلبه أكثر نشاطاً وانتظاماً في عمله، ويعيش مدة أطول، بل إن الصيام يعالج أيضاً تصلب الشرايين، وحذا لو قمنا بالاستماع إلى القرآن في أثناء الصوم، فسيكون له تأثير شفائي قوي في كثير من الأمراض بإذن الله، يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَ تَكْفُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].



WWW.Kahee7.com



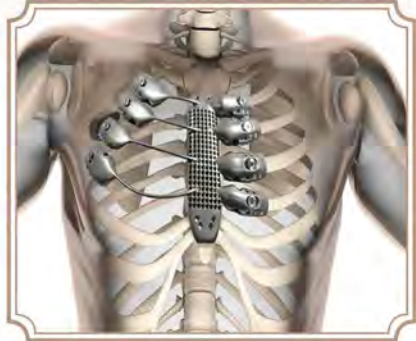
ولأن عملية الهدم في الكبد في أثناء الصيام تغلب عملية البناء في التمثيل الغذائي، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه المدة، ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سمية كثير من المواد السامة، وهكذا يُعدّ الصيام شهادة صحية لأعضاء الجسم بالسلامة، يقول الدكتور ماك فادون، وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره: «إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، وإن لم يكن مريضاً؛ لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمريض، وتثقله، ويقل نشاطه، فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم، وشعر بنشاط وقوة لا عهد له من قبل».



د. صالح بن عبد القوي السنباتي

رئيس قسم الإعجاز العلمي - جامعة الإيمان

يقول تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤]، وهنا تتضح، وتتجلى المعجزة العظمى لمحمد صلى الله عليه وسلم في تشريع الصوم:



صور من إعجاز الصيام

يؤكد الباحثون اليوم أن الصوم وسيلة جيدة ومجانية لعلاج أمراض الجهاز التنفسي حيث يسهم الامتناع عن الطعام الشراب في تنشيط وتنظيم عمل الرئتين وتنظيف الخلايا، ويقول العلماء: إن كثيراً من الأمراض المزمنة المتعلقة بالجهاز التنفسي تزول بمجرد المداومة على الصيام المنتظم فسبحان الله القائل: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

المعجزة الأولى:

ضرورة الصوم لكل إنسان: حيث يعد العلماء اليوم الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة من دونها. وأي إنسان أو حيوان إذا لم يصم فإنه معرض للإصابة بالأمراض المختلفة، وإن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، يقول ماك فادون من علماء الصحة الأمريكيين: «إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، وإن لم يكن مريضاً؛ لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمرضى، فتثقله، ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه، وذهبت عنه حتى يصفو صفاء تاماً، ويسترد وزنه، ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد على ٢٠ يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل».



صور من إعجاز الصيام

أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الصيام تضاعف من مدة حياة الخلايا! ولذلك فإن جميع العلماء يقولون: هناك علاقة بين الصيام والعمر المديد والصحة الأفضل، فالصوم هو أفضل طريقة لتنظيف الخلايا ما يؤدي إلى عمر هذه الخلايا، ومن ثم تأخر الشيخوخة، ولذلك فإن الصيام هو وسيلة مجانية لتجديد خلايا الجسم وتنشيطها بشكل آمن وصحيح.



WWW.Kahee7.com

ومن أهم الفوائد الصحية للصيام:

١. راحة الجسم وإصلاح أعطابه.
٢. امتصاص المواد المتبقية في الأمعاء التي يؤدي طول مكثها إلى تحولها لنفايات سامة.
٣. تحسين وظيفة الهضم، والامتصاص.
٤. تستعيد أجهزة الاطراح والإفراغ نشاطها وقوتها، وتتحسن وظيفتها في تنقية الجسم، مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن، ولذا نرى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية والمفحوص صائماً. فإذا حصل أن عاملاً من هذه الثوابت في غير مستواه، فإنه يدل على خلل ما.
٥. تحليل المواد الزائدة والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المريضة.
٦. إعادة الشباب والحيوية إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن.
٧. تقوية الإدراك وتوقد الذهن.
٨. تجميل الجلد وتنظيفه، يقول ألكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب في كتابه (الإنسان ذلك المجهول): «إن كثرة وجبات الطعام ووفرته تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس الحيوانية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام... إن سكر الكبد يتحرك ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد. وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب. وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا».



المعجزة الثانية :

الصوم هو الخير والصحة للإنسان أو
المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً وروحياً :

يقول هالبروك Holbrook: «ليس
الصوم بلعبة سحرية عابرة، بل هو اليقين
والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة»، ويقول
الدكتور ليك Liek: «يوفر الجسم بفضل
الصوم الجهد، والطاقة المخصصة للهضم،
ويدخرها لأنشطة أخرى، ذات أولوية وأهمية
قصوى: كالتئام الجروح، ومحاربة الأمراض».

ويقول توم برنز: «فعلى الرغم من أنني
بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن
الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جداً
لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح
أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة
 وتركيز المشاعر، وأشعر بانصراف ذاتي عن
النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة
 وحب التسلط، وتنصرف نفسي عن أمور عقلت
بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل».

والصيام وقاية للجسم من الحصوات
والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية
والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية
تكونها، ويخفض نسبة السكر في الدم إلى



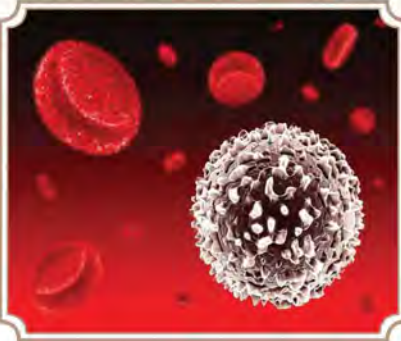
صور من إعجاز الصيام

وهذه القائمة تزداد يوماً
بعد يوم، ففي كل يوم يكشف الطب
فائدة جديدة للصيام، فالصيام
يعمل بوصفه سلاحاً لعلاج أمراض
القلب والسرطان والكبد، ويقي من
الخرف والسكتة الدماغية بإذن
الله، من هنا ندرك لماذا اعتبر النبي
صلى الله عليه وسلم أن الصوم هو وقاية
وستر، فقال: «والصوم جنة»^(١).

(١) تقدم تخريجه.



WWW.Kahee7.com



صور من إعجاز الصيام

يقول العلماء: إن الصيام يجدد خلايا الدم! فمتى اللحظة الأولى لبدء الصيام تبدأ الخلايا بالتجدد، وبخاصة خلايا الكلام، وتبدأ الخلايا الكسولة بالعمل بكفاءة أعلى، ويبدأ الجسم بإيقاع جديد! ويقول العلماء: إن الصيام هو عملية صيانة وتنظيف مستمرة للجسم؛ لأنه يحتاج إلى صيانة مرة واحدة على الأقل في السنة، وهي شهر رمضان! فسبحان الذي شرع لنا هذه العبادة الرائعة!



WWW.Kahee7.com

أدنى معدلاتها، ويعطي غدة البنكرياس فرصة للراحة.

وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج مرضى السكري باتباع نظام الصيام مدة تزيد من (عشر- عشرين) ساعة ودون أي عقاقير كيميائية، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة جداً، وذلك مدة أربعة أسابيع متوالية. وقد جاء هذا الأسلوب بنتائج مبهرة في علاج مرض السكري. والصيام وقاية من التخمة، وأفضل طبيب تخصص في وأرخصهم على الإطلاق، والصيام وقاية من الأمراض الجلدية، حيث يقلل الصيام نسبة الماء في الدم، فتقل نسبته في الجلد ما يعمل على زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض الجرثومية، والصيام وقاية من داء الملوك (النقرس)، والصيام وقاية من جلطة القلب والمخ، والصيام وقاية من آلام المفاصل، والصيام مشروط جراحي يزيل الخلايا التالفة.

إن الصيام هو مفتاح الصحة، ومن الأمراض التي أثبت الصوم فاعلية في علاجها: الشقيقة (الصداع النصفي)، والربو القصبي، والأمراض الالتهابية،



وأأمراض الغدد الصم وضعف الخصوبة،
والبدانة، وداء السكري إذا لم يمرض على
الإصابة أكثر من ٥ سنوات، حيث تصاب غدة
البنكرياس بالتلف، ومن ثم لا يفيد الصوم في
تنشيط الغدة وزيادة فعاليتها، وعلاج ضغط
الدم، وارتفاع الكوليسترول.



صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات العلمية أن
أفضل غذاء للصائم في شهر الصيام
هو التمر! فقد ثبت أن التمر مع الماء
أفضل مادة يمكن للصائم أن يفطر
عليها؛ لأن التمر يحوي كثيراً من
الفيتامينات والسكريات والمعادن
التي يحتاج إليها الجسم، ولذلك
قال صلى الله عليه وسلم: «إذا أفطر أحدكم
فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم
يجد فليفطر على ماء فإنه ظهور»^(١).



WWW.Kahee7.com

إن الصيام يمنح الجهاز الهضمي وسائر
الأجهزة والغدد الراحة الفيسيولوجية التي
تجعل الجسد يحصل على فرصة للتجدد،
فتعود الوظائف نشطة، ويصبح الدم أصفى،
وأغنى بكريات الدم الأكثر شباباً، وهذا
التجدد يظهر أولاً على سطح الجلد، فتصير
البشرة أنقى، وتختفي البقع والتجاعيد، أما
العيون فإنها تغدو أكثر صفاءً وبريقاً. ولقد
أشارت تجارب اثنين من علماء الفيسيولوجيا
بجامعة شيكاغو إلى أن الصوم مدة أسبوعين
يكفي لتجديد أنسجة إنسان في عمر الأربعين،
بحيث تبدو مماثلة لأنسجة شاب في السابعة
عشرة من عمره. يقول تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا
خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

(١) سبق تخريجه.



صور من إعجاز الصيام

الصوم يعالج أمراض الجهاز الهضمي، حيث يعالج الصيام الأمراض المزمنة مثل تشنج القولون والاضطرابات الهضمية؛ لأنه يعمل على تنظيم خلايا الدم والدماغ والقلب وتنشيطها، كذلك يعمل على تخفيض الوزن الزائد وصيانة الجسم من السموم، وبالنسبة لتزول هذه الأمراض، وصدق الله القائل: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤] فهل تتذوق حلاوة الصيام؟



WWW.Kahee7.com

المعجزة الثالثة:

أقل مدة للصوم شهر واحد في العام:

أكد البروفيسور نيكولايف بيلوى من موسكو في كتابه (الجوع من أجل الصحة) ١٩٧٦م أنه على كل إنسان أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام مدة أربعة أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته، قال تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥].

المعجزة الرابعة:

في تحديد زمن الصوم اليومي من طلوع الفجر إلى غياب الشمس:

زمن الصيام الشرعي من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في وقت الإفطار، وقد أثبت البحث العلمي أن المدة المناسبة للصوم يجب أن تكون ما بين ١٢-١٨ ساعة وبعدها يبدأ مخزون السكر في الجسم في تحليل البروتين. وقد سجل درينيك Drenik ومساعدوه عام ١٩٦٤م، عدداً من المضاعفات الخطيرة من جراء الوصال في الصيام أكثر من ٣١ يوماً. وتتضح هنا المعجزة النبوية بالنهاي عن الوصال في الصوم. فعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «ياكم والوصال، قالوا: فإنك تواصل يا رسول الله، قال: إنكم لستم في ذلك مثلي إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني»^(١).

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٦٤)، ومسلم (رقم ١١٠٣).



المعجزة الخامسة :

أهمية وجبتي الإفطار والسحور للصائم:

فقد أثبت البحث العلمي أهمية وجبتي الإفطار والسحور في إمداد الجسم بالأحماض الدهنية والأمينية، ومن دونهما يتحلل الدهن في جسم الإنسان بكميات كبيرة ما يؤدي إلى تشمع الكبد وإلحاق أضرار خطيرة بجسم الإنسان. قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطر، وأخروا السحور»^(١).

الصوم بالامتناع عن الطعام والشراب والجماع أمان من الأخطار الصحية:

فقد أثبتت البحوث الطبية أن الامتناع عن الطعام فقط يعرض الإنسان لأخطار عدة أهمها: اختلال نسبة الأملاح والسوائل في الجسم ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة، وقد تصل هذه الأخطار إلى الوفاة، ويؤدي الجماع إلى فقد ٧٦ كيلو سعر حراري قد تلحق الأذى بالإنسان وهو صائم.

المعجزة السادسة :

الرخصة للمريض والمسافر ليسر وعدم المشقة:

بين ألن سوري Alain Saury أن قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه، ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المسنين، تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمية والنفسانية حتى

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٥٧)، ومسلم (رقم ١٠٩٨).



صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصوم هو عملية من دون جراحة! فالصوم يعالج الحصيات التي تتشكل في الكلى والمرارة، ويعالج الأورام الخبيثة، ويعالج الكبد، ويعيد له حيويته ونشاطه، ويقول الباحثون: الصوم ينجح في المهمات الصعبة حيث تفضل العمليات الجراحية!!
﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com



صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات العلمية أن الصلاة تساعد على شفاء كثير من الأمراض أهمها آلام الظهر والمفاصل، أما الخشوع فله طاقة غريبة في علاج الأمراض المستعصية والمزمنة، وإذا ما قام المؤمن بالحفاظ على الصلاة بخشوع تام وهو صائم، يكون بذلك قد حقق أفضل أنواع العلاج! يقول تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

إن عددًا منهم استطاع العودة إلى مزاولته عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبيًا. فالرخصة في الصوم للمريض والمسافر مرتبطة بالمشقة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

المعجزة السابعة:

أهمية صيام ستة أيام من شوال وثلاثة أيام من كل شهر:

الصيام هو الوسيلة الوحيدة الفعالة لطرد السموم المتراكمة في الجسم، حيث تنظف القناة الهضمية تمامًا من جراثيمها خلال أسبوع واحد من الصوم، وتستمر عملية التنظيف لإخراج الفضلات والسموم المتراكمة في الأنسجة عبر اللعاب، والعصارة المعدية، والعصارة الصفراء، وعصارة البنكرياس، والأمعاء، والمخاط، والبول، والعرق، وتقل كمية العصارة ودرجة حموضتها كثيرًا مع الصوم، يقول الدكتور محمد سعيد البوطي: «إن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السميّة الضارة كحمض البول والبولية وفوسفات الأمونياك والمنغنيزا في الدم، وما تذهب إليه من تراكبات مؤذية في المفاصل، والكلى - الحصى البولية - وبقي من داء الملوك - النقرس-». وقد أثبتت



البحوث الطبية أن الصيام يومًا واحدًا يظهر الجسم من الفضلات والسموم المتراكمة لعشرة أيام (أي إن الإنسان يحتاج كل سنة إلى صيام ٣٦ يومًا). ومن هنا نرى الحكمة من توجيه النبي ﷺ لنا بصيام ستة أيام من شوال حتى تكتمل عملية التنظيف، يقول ﷺ: «من صام رمضان وأتبعه بست من شوال كان كصوم الدهر»^(١). يكشف العلم الحديث عن حكمة لصيام الأيام البيض، فقد أخرج البخاري في صحيحه عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «أوصاني خليلي بثلاث: صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام»^(٢). والمراد بالأيام البيض (١٣، ١٤، ١٥) من كل شهر عربي. وسميت بالبيض لأن لياها يضاء من شدة ضوء القمر عند اكتماله. وقد كشف العلم الحديث في الأعوام الأخيرة أن القمر يسبب في الأيام الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر، زيادة التهيج العصبي والتوتر النفسي إلى درجة بالغة تصيب بعض الناس بمرض الجنون القمري.



صور من إعجاز الصيام

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: «كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به والصيام جنة. وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن ساء به أحد أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عن الله من ريح المسك، للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح، وإذا لقي ربه فرح بصومه» [أخرجه البخاري (رقم ١٨٩٤)، ومسلم

(رقم ١١٥١)]



WWW.Kahee7.com

(١) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٤).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١١٧٨)، ومسلم (رقم ٧٢١).



صور من إعجاز الصيام

يقول الخبراء: إن التمر ينظم عمل الكبد، ويخلصه من السموم، وإذا ترافق الصوم مع الإفطار على التمر، كان بحق من أروع الأدوية الطبيعية لصيانة الكبد وتنظيفه من السموم المتراكمة فيه، ويؤكد المتخصصون اليوم أن التمر إذا تم تناوله بانتظام فإنه يقي من الأمراض التي تصيب الكبد، فربما ندرك لماذا كان النبي الأعظم ﷺ يفطر على التمر في رمضان، ويتصبح بالتمر في الأيام العادية!!!



WWW.Kahee7.com

المعجزة الثامنة:

لماذا الإفطار على التمر؟

فلقد كان رسول الله ﷺ يفطر على رطب، فإن لم يجد فتمرات، فإن لم يجد حسا حسوات من ماء، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوالاً، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع؛ لأنه يمتص بسرعة، ويصل إلى الدم في دقائق معدودة، ويعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

أما لو أفطر الإنسان بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتاً طويلاً كي يتم هضمها وتحويل جزء منها إلى سكر، فلا يشعر الإنسان بالشبع، ويستمر في ملء معدته فوق طاقتها توهماً منه أنه ما زال جائعاً، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة. إن هذا التشريع المحكم الذي يتضمن أسراراً لأدق الاكتشافات الطبية، والذي نزل به القرآن في زمن يستحيل على البشر فيه معرفتها يدل

على مصدره الإلهي، كما قال تعالى: ﴿قُلْ أَنْزَلَهُ الَّذِي يَعْلَمُ السِّرَّ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ [الفرقان: ٦]. ويشهد لمحمد ﷺ

أنه رسول من عند الله، وصدق الله القائل:

﴿سَرُّهُمْ ءَايَتُنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ [فصلت: ٥٣].



معجزة صحية اكتشفت عن صوم داود عَلَيْهِ السَّلَام في الاسلام، وما ينطق عن الهوى

قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لعبد الله بن عمرو بن العاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «فصم يوماً وأفطر يوماً، وذلك صيام داود عَلَيْهِ السَّلَام، وهو أعدل الصيام»، قلت إني أطيق أفضل منه يا رسول الله، قال: «لا أفضل من ذلك»^(١).

هذا هو صوم داود عَلَيْهِ السَّلَام أو كما يصطلح عليه اليوم الصوم المتناوب، يقول الاختصاصي د. Mercola أشهر اختصاصي في التغذية:

أعتقد أنها إحدى الوسائل الأكثر فعالية إذا كنتم في مشكلة مستمرة مع وزنكم ومع المضاعفات الصحية المرافقة لزيادة الوزن. أحد أهم الأسباب أنه يساعد الجسم على الانتقال من نظام الحرق انطلاقاً من السكريات/ الكربوهيدرات إلى نظام الحرق انطلاقاً من دهون الجسم.

الصوم المتناوب لا يعني الأكل بشراهة ثم الانقطاع عن الأكل حتى

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٧٦)، ومسلم (رقم ١١٥٩).
(٢) سبق تحريجه.



صور من إعجاز الصيام

يحتوي التمر على مجموعة مهمة من الفيتامينات والمعادن والسكريات سهلة الامتصاص، ويساعد على الحد من الجوع، ويمنح الصائم إحساساً بالشبع، ولذلك قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة»^(٢). وهذا ما ينصح به علماء التغذية اليوم، فسيبحة الله!!!



WWW.Kahee7.com



صور من إعجاز الصيام

تقول الحقيقة الطبية: إن الصيام سبب رئيس لطول العمر!!! وهناك كتب ألفها أناس غير مسلمين وجدوا بنتيجة بحوثهم أن الأشخاص الذين يصومون بانتظام ولمدة محددة خلال السنة يعيشون أكثر من أولئك الذين لا يصومون أبداً!

وسبحان الله الذي فرض علينا الصيام، فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَكُمْ تَنَفُّونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].



WWW.Kahee7.com

الموت جوعاً، ولا أي شكل آخر متطرف من الريحيم. نحن نتكلم هنا بالأحرى عن برنامج يومي لتوقيت الوجبات يسمح بمدد منتظمة من الصوم.

أنا أفضل الصوم المتناوب اليومي، لكنكم يمكن أن تصوموا يومين في الأسبوع.

أيضاً بحسب دراسة نشرت سنة ٢٠١٠م، فإن الصوم المتناوب مع الإفراط في الأكل للتعويض، لم يحسن نسبة البقاء على قيد الحياة، ولا أبطأ نمو أورام البروستات عند الفئران. بالفعل، فالإفراط في الأكل في الأيام التي ليس فيها صوم، يلغي بسهولة الفوائد.

أنا أعد الصوم المتناوب طريقة حياة، وليس ريجيماً، وهذا يشمل اختيار أطعمة صحية في كل وجبة. تصبح التغذية الصحيحة أهم بكثير عندما نصوم، يجب إذن أن نهتم باختيار الأطعمة قبل أن نجرب الصوم.



فوائد الصوم المتناوب للصحة :

إضافة إلى أن هذا النظام يلغي رغبتكم في السكر وفي الأكل السيئ، ويحولكم إلى آلة فعالة لحرق الدهون، ما يسمح لكم أن تحافظوا بسهولة على وزن وصحة متوازنين، فإن العلم الحديث يؤكد أن هناك فوائد عدة أخرى للصوم المتناوب. مثلاً في دراسة قامت بها كلية القلب سنة ٢٠١١م، تبين أن الصوم يزيد إفراز هرمون النمو بنسبة ١٣٠٠٪ عند النساء وبنسبة مذهلة تصل إلى ٢٠٠٠٪ عند الرجال.

يؤدي هرمون النمو دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية وطول العمر، خاصة أنه ينشط النمو العضلي وخسارة الوزن عن طريق تسريع عملية الأيض metabolism. قدرة هذا الهرمون على المساعدة على بناء العضلات عن طريق تنشيط خسارة الوزن، تشرح لماذا يساعد هذا الهرمون على فقدان الوزن من دون التضحية بالكتلة العضلية. ولهذا السبب يمكن لأبطال الرياضة أن يستفيدوا من الصوم (بشرط ألا يكون هناك تمارينات زائدة عن الحد، وأن ينتبهوا إلى ما يأكلون). الشيء الوحيد الآخر الذي يمكن أن ينافس الصوم في تنشيط هرمون النمو هو التمارينات الرياضية المكثفة والمجزأة.



صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصوم يفيد مرضى السكري؛ لأنه يعطي البنكرياس فرصة للراحة؛ حيث إن البنكرياس هو الذي يفرز الأنسولين ويحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الخلايا، فإذا زادت كمية الطعام عن كمية الأنسولين يصاب البنكرياس بالارهاق ويرتفع السكر في الجسم ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com



صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصائم يوفر جزءاً كبيراً من الطاقة خلال الصيام بسبب الامتناع عن الطعام والشراب، ويوفر طاقة كبيرة بسبب الاستقرار الذي يحدثه الصيام، وهذا يعني أن الطاقة الفعالة لدى الصائم تكون في قمته خلال هذا الشهر الفضيل، ويستطيع أن يحفظ القرآن بسهولة، ولذلك فإن شهر رمضان هو أنسب الأوقات للبدء بحفظ القرآن! ولا ننسى أن القرآن نزل في شهر رمضان: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ﴾ [البقرة: ١٨٥].



WWW.Kahee7.com

الفوائد الأخرى

- إعادة الحساسية على الأنسولين والليبتين (مفتاح الصحة الجيدة) إلى وضعها الطبيعي.

فوائد الصوم المتناوب للدماغ:

يستفيد الدماغ أيضاً من الصوم المتناوب. هذه المقالة تشير إلى الموضوع:

«درس MattSON وزملاؤه فوائد الصوم في حماية الأعصاب. إذا لم تأكلوا مدة ١٠ إلى ١٦ ساعة، فسيلجأ جسمكم إلى مخزونه من الدهون والأحماض الدهنية للحصول على الطاقة، وهذا سيحرر ما نسميه الأجسام الكيتونية في الدم. وقد تم إثبات أن هذا يحمي الذاكرة ووظيفة التعلم، ويبطئ تطور المرض في الدماغ».

إضافة إلى تحريره الأجسام الكيتونية، ينشط الصوم المتناوب إنتاج بروتين يسمى brain-derived BDNF neurotrophic factor فتخفيض تناول الطعام إلى ٦٠٠ كالوري خلال أيام الصوم، يزيد إنتاج ال BDNF بنسبة ٥٠ إلى ٤٠٠٪. ال BDNF ينشط إنتاج خلايا عصبية جديدة، ويزيد إنتاج



مواد كيميائية عدة تحسن صحة الدماغ. هذا البروتين يحمي أيضاً الخلايا العصبية من التغيرات المصاحبة لمرضي الزهايمر وباركنسون.

الـ BDNF يحمي أيضاً الخلايا المحركة لأعصاب العضلات من التلف (وهذا التلف يحدث عادة مع التقدم في العمر). إذن، فالـ BDNF مفيد للأعصاب بقدر ما هو مفيد للدماغ، وهذا يشرح لماذا الجهد الجسدي له تأثير مفيد في الأنسجة الدماغية، ولماذا جمع الصوم المتناوب مع التمارين الرياضية المكثفة يعطي نتائج عظيمة.





ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«إننا لم ننصف محمدًا» إذا أنكرنا ما هو عليه من عظيم الصفات وحميد المزايا، فقد خاض معركة الحياة الصحيحة في وجه الجهل والهمجية مصرًّا على مبدئه، وما زال يحارب الطغاة حتى انتهى به المطاف إلى النصر المبين، فأصبحت شريعته أكمل الشرائع، وهو فوق عظماء التاريخ.

سنرستن الأسوجي

مستشرق وأستاذ اللغات السامية^(١)

(١) علامة ومستشرق أسوجي ولد عام ١٨٦٦م - محرر مجلة العالم الشرقي له مؤلفات عدة منها (القرآن الإنجيل المحمدي) و(تاريخ حياة محمد).



﴿رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٩].

الإعجاز الطبي في الصيام

- هل يعالج الصيام بعض حالات العقم...؟
- وهل يزيد الصيام في خصوبة الجنسين...؟



لم يعد الصيام حكراً على المسلمين وحدهم، فالعالم كله ينهل الآن من كنوز الصيام، وبدأ العلماء في الغرب في دراسة الصيام وتأثيراته، ومنذ منتصف القرن العشرين، أصبحت توجد مدرسة علمية جديدة تختص بالعلاج بالصيام، فهناك العلاج بالصيام الكامل، أو عن الطعام فقط، أو العيش على الماء، أو عصائر الفاكهة، أو كليهما سواء معاً أو بالتبادل، ومن الغريب أن يتوصل العلماء غير المسلمين، إلى أن أفضل برامج الصيام هي التي تستمر ٣٠ يوماً أو أكثر، وقد تبين أن الإنسان السليم يستطيع العيش من دون طعام، مدة تتراوح من ٥٠ إلى ٧٥ يوماً بشرط إبعاده عن العدوى والتوتر النفسي والعاطفي.

الصيام والخصوبة:

يقول حسين الهاشمي خريج المعهد العربي للطب النبوي، وعلوم الأعشاب، في الشارقة: شرع الله الصيام، تزكية لنفس الإنسان وتهذيباً لسلوكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وآفات في نفسه وجسده، من جراء كثرة الأكل ودوامه، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى تأثير الصيام في مختلف أجهزة الجسم، وأعضائه ومنها الجهاز البولي والجهاز التناسلي، ومن هذه الفوائد، يحسن الصيام خصوبة الرجل والمرأة، والإكثار منه يخفف، ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب.

وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية، والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيق للإعجاز في حديث النبي ﷺ: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»^(١) أي حفظ، ولا بد من توضيح الإعجاز العلمي في هذا الحديث، حيث إن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإثارة الجنسية، والوجاء في الحديث النبوي هو إرضاء الفحولة إرضاء شديداً؛ أي يرتبط بالخصيتين، وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة تنتج هرمون (التوستيستيرون) أو الهرمون الذكري، وهو الهرمون المحرك والمثير للرجاء الجنسية، الذي يساعد أيضاً على نمو الحيوانات المنوية.

(١) أخرجه البخاري (رقم ٥٠٦٥)، ومسلم (رقم ١٤٠٠).



وقد ثبت أن الصيام يقلل من إنتاج هذا الهرمون الذكري إلى مقدار العشر في أثناء الصيام المتواصل ومن التجارب أن الإكثار من الصوم مثبط للرجبة الجنسية وكابح لها، وبعد إعادة التغذية بثلاثة أيام، ارتفع إنتاج الهرمون الذكري ليس إلى مقداره الطبيعي، بل زاد أضعافاً عدة، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة، عند الرجل بعد الإفطار، وهذا يبطل المفهوم الشائع عند كثير من الناس من أن الصيام يضعف المجهود البدني، ويؤثر في النشاط، فيقضون معظم النهار في النوم والكسل.

العلاج بالصيام:

ويضيف حسين الهاشمي: ثبت لنا من خلال الأعشاب وبعض أنواع الخضراوات، علاقتها بزيادة العامل الصحي لدى الإنسان، فمثلاً التمر له فوائد عدة وخاصة عند تناوله مع اللبن، والخس يحتوى على فيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل، والجزر له نتائج طبية في علاج الضعف العام، والكرفس منشط ممتاز، ويستعمل في السلطة والمأكولات، والبقدونس معروف بفيتامين الخصب للذكور والإناث، والثوم دواء ساحر وفعال في علاج كثير من الأمراض.

والسمك أحسن مصادر البروتين والفيتامينات، لكن أهم العوامل التي تساعد على العلاج، هو أن الصيام يعمل على علاج بعض الأمراض المستعصية، كالروماتيد والذئبة الحمراء ومشكلات القولون العصبي، وبعض حالات الشلل، وحساسية الطعام خصوصاً حساسية القمح، صرف السوائل المتجمعة في الساقين والبطن، إضافة إلى زيادة كفاءة الحواس الخمسة، خاصة حاسة التذوق، وأكدت كثير من الدراسات أن الصوم ليس مجرد فريضة دينية يتقرب بها العبد لربه فقط، بل هو أيضاً وسيلة فعالة لوقاية الإنسان، من أمراض خطيرة عجز الطب الحديث عن إيجاد علاج نهائي لها، كأمراض القلب والسرطان وغيرها.



تجديد الوظائف:

الصيام يعد فرصة كبيرة لدعم الصحة الجسدية والنفسية؛ لأن أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة تأخذ مدة راحة ضرورية لتجديد نشاطها، وتستعيد وظائفها للتخلص من الرواسب الموجودة بالجسم، إضافة إلى تجديد الدورة الدموية، حيث للصيام فوائد كثيرة لا حصر لها، فإنه يعمل على إعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي من خلال الراحة التي يوفرها شهر رمضان الكريم، إضافة إلى ذلك، فإن الصيام يساعد الجسم على التخلص من عدد كبير من الأمراض التي تسببها السمّة، وإن المرضى المصابين بأمراض مزمنة، منها الكبد والكلى وتورم الساقين يستفيدون من فريضة الصيام.

الصوم يزيد الخصوبة الجنسية عند الزوجين:

إلى جانب فوائده الكثيرة، فالصوم مفيد للصحة الجنسية عند الرجال والنساء على حد سواء، إذ له دور في زيادة الخصوبة الجنسية عند النساء، فالكثير ممن كانت توجد لديهن صعوبة في الحمل، استطعن عن طريق الصوم إنجاب أطفال. فقد أثبت أن الإفرازات الحامضية التي يفرزها المهبل عند المرأة، والإفرازات البيضاء، تجف وتختفي في أثناء الصوم لتعود إلى الشكل الطبيعي والعادي في الحالات السليمة بعد الإفطار مباشرة، لتزيد من خصوبة النساء. ويُعد الصوم مفيداً للرجال أيضاً لأنه مثبط للرغبة الجنسية وكابح لها، فيهبط مستوى هرمون الذكورة لدى الرجال عند الصيام هبوطاً كبيراً، ثم يرتفع ارتفاعاً كبيراً بعد الإفطار، فتزيد الخصوبة. وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد ذلك. وتبين أن الصوم ينشط الجهاز الغدي في الجسم بدءاً من الغدة النخامية الموجودة في قاعدة الدماغ إلى الغدة الدرقية ثم الخصيتين، حيث يؤدي إلى زيادة فعالية هذه الغدد وبالذات الخصيتين، ومن ثم يتحسن عدد الحيوانات المنوية والقدرة الجنسية عند الرجل. وقد تبين أن الصوم يزيد عدد الحيوانات المنوية



١٠ أضعاف عددها قبل الصوم، فالرجل الذي لديه مليون حيوان منوي يرتفع العدد عنده إلى ١٠ ملايين بعد ثلاثة أسابيع من الصوم. وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجال والنساء بعد الإفطار.

ويقول الدكتور أشرف سليمان، استشاري الصحة الجنسية بجامعة القاهرة: إنه لا يمكن تجاهل فوائد الصيام في علاج العقم وزيادة الخصوبة لدى النساء، فالصوم له دور في زيادة الخصوبة الجنسية عند النساء، وهناك كثير من النساء كانت توجد لديهن صعوبة في الحمل مع قلة الإخصاب استطعن عن طريق الصوم إنجاب أطفال، كذلك وجد أن الإفرازات الحامضية التي يفرزها المهبل عند المرأة والإفرازات البيضاء تجف، وتختفي في أثناء الصوم لتعود إلى الشكل الطبيعي والعادي في الحالات السليمة بعد الإفطار مباشرة لتزيد من خصوبة النساء؛ لذا على المرأة عند تناول وجبة الإفطار أن تتناول طعاماً غذائياً صحياً ومتوازناً تزيد فيه نسبة الخضراوات والفاكهة والألياف الغذائية، فإن جسمها يتخلص من الفضلات الضارة، ويتمكن من امتصاص المواد الضرورية لسلامة الجهاز التناسلي، كذلك تناول التمر باللبن يومياً علاج فعال لضعف الخصوبة والعقم.

خصوبة الرجل أيضاً

وعلى الجانب الآخر يشير الدكتور شريف الكردي، استشاري الصحة الجنسية إلى أن للصوم أيضاً دوراً في زيادة الخصوبة لدى الرجل، وليس مقصوراً على النساء فقط، فقد تبين أن الصوم ينشط الجهاز الغددي في الجسم، بدءاً من الغدة النخامية الموجودة في قاعدة الدماغ إلى الغدة الدرقية ثم الخصيتين، حيث يؤدي إلى زيادة فعالية هذه الغدد وبالذات الخصيتين، ومن ثم تحسن عدد الحيوانات المنوية والقدرة الجنسية عند الرجل. وتبين أن الصوم يزيد عدد الحيوانات المنوية ١٠ أضعاف عددها قبل الصوم، فالذي لديه مليون حيوان منوي يرتفع العدد إلى ١٠ ملايين بعد ثلاثة أسابيع من الصوم.



تأثير الصيام المتواصل في مرضى التهاب المفاصل الشبيه بالرتية

تم فحص ثلاثة عشر مريضاً من مرضى التهاب المفاصل الشبيه بالرتية أو الروماتيد (Rheumatoid Arthritis)، بعد صيام تام مدة أسبوع، مع مجموعة ضابطة، لمعرفة تأثير الصيام (المتواصل) في وظائف الخلايا المتعادلة في الدم (Neutrophil)، وفي سير الحالة المرضية في هؤلاء المرضى.

وكانت نتائج البحث كالآتي:

- نقص وزن المرضى بمقدار يتراوح من ١-٥ كجم.
 - تحسنت الالتهابات في المفاصل، ونقصت سرعة الترسيب.
 - ازدادت في مدة الصيام القدرة على قتل البكتيريا وسحقها.
- وخلص البحث إلى أن هناك علاقة بين تحسن الالتهابات في المفاصل وازدياد المقدرة للخلايا البيضاء المتعادلة على سحق البكتيريا، وتحسن الحالة الإكلينيكية لمرضى الروماتيد بالصيام.

تأثير الصيام في قرحة المعدة:

أجرى الباحثون معظم، وعلي، وحسين، (١٩٦٣م) دراسة كان الهدف منها التعرف إلى تأثير صيام شهر رمضان في حموضة المعدة (زيادة الحموضة وقتلتها)، وقد وجد الباحثون أن الحموضة في المعدة اعتدلت، (Isochiorhydia) عند كل من المرضى الذين يعانون قلة الحموضة، (Hypochiorhydia) أو زيادتها (HyperChIOrhydia)، ما يؤكد أن صيام شهر رمضان يخفف ويمنع حدوث الحموضة الزائدة، التي تكون سبباً رئيساً في حدوث قرحة المعدة.



تأففر الصيام فف الشوارد الكهربائفة والتناضح فف البول والءم

أءرف الأءفور صباء الباءر ءراسة على عشرة أشاء أصاء فف كلفة الطب -ءامعة الملك سعود بالرفاض- فف أثناء شهر رمضان؁ ووء ءن هناك ففاءة مهمة فف تركفز الصوءفوم والبوتاسفوم فف البول؁ وهءا راءع إلى ءءرة الكلى على تركفز البول وففاءة عمل الهرمون المضاء لإءرار البول (Antidiuretic Hormone)؁ ولم ءوء ففاءة مهمة فف ءوة التناضح أو التنافذ Osmosis فف البول.

ووءء ففاءة مهمة أفضاً فف تركفز الصوءفوم والبوتاسفوم فف الءم؁ ولم فظهر ءفففر مهم فف ءوة التناضح فف الءم؁ وعلى الرغم من ووء بعض هءة التفففرات فف أثناء الصيام؁ فقد ءكر الباءء أنها ءقع ءاأل المعدل الطفففعف المسموح به.

وهءا ففضح أن الصيام عاأل مهم فف ءفففف أءزة الجسم للعمل على «ففاءة ءءرة الكلى على تركفز أملاح البول؁ وففاءة عمل الهرمون المضاء لإءرار البول»؁ مع المءافظة على معدلات الأملاح والتناضح فف المستوى الطفففعف؁ ومن ثم فلا فشكل الصوم أف ءطر على مكونات الءم من العناصر الءف ءكون الشوارد الكهربائفة؁ ولا على ءوة التناضح أو الأزموذفة فف البول والءم.

ووءء الءازمف ففاءة طفففة أفضاً فف مستوى الصوءفوم؁ والبوتاسفوم؁ والكلورافء؁ والفوسفات؁ وءعود هءة الففاءة إلى معدلها الطفففعف سرفعاً بالفطر؁ وهءة الففاءة أفضاً ءاأل المعدل الطفففعف؁ ولم ءسجل ففاءة ءءكر فف الكالسفوم.

فقفف الصيام ءهاز المناعة؁ ففقف الجسم من أمراض كءفرة؁ ءفء ففءفن المؤشر الوظففف للءلافا للففاففة عشرة أضعاف؁ وءءءاء نسبة الءلافا المسؤولة عن المناعة النوعفة (Tlymphocytes) ففاءة كءبرة؁ وءرففف بعض أنواع الأجسام المضاءة فف الجسم؁ وءفففف الرءوء المناعفة ففءفة لففاءة البروففن الءفن منءفض الكءافة.



الصيام والشفاء^(١)

إن الصيام خير ليس للأصحاء المقيمين فقط، بل أيضاً للمرضى والمسافرين، الذين يستطيعون الصوم بمشقة؛ ككبار السن ومن في حكمهم، قال تعالى: ﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

والخير اسم تفضيل -على غير قياس- وهو الحسن لذاته، ولما يحقق من لذة أو نفع أو سعادة، فالصيام حسن لذاته، ولما يحققه للمؤمن من المنافع واللذة الروحية والسعادة في الدنيا والآخرة. ومعنى: ﴿إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾. أي فضيلة الصوم وفوائده.

بعد انتشار الإسلام وممارسة الصيام الإسلامي عند كثير من الأمم تبين فضل هذا الصيام وفوائده، «فوصف الطبيب المسلم (ابن سينا) الصوم لمعالجة جميع الأمراض المزمنة، ووصف الأطباء المسلمون في القرنين العاشر والحادي عشر (الميلادي) صوم ثلاثة أسابيع للشفاء من الجدري، ومرض الداء الإفرنجي (السيفس)، وخلال احتلال نابليون لمصر جرى تطبيق الصوم في المستشفيات للمعالجة من الأمراض التناسلية».

وفي ألمانيا وجد الطبيب (فريدريك هوفمان) (١٦٦٠-١٧٤٢م) أن الصوم (يقصد به التجويع المتواصل، وهو ما يعرف بالصيام الطبي) يعين على معالجة داء الصرع والقرحة والسرطانات الدموية والساد (أ) الذي يصيب العينين وأورام اللثة ونزيفها والقرحة الجفنية، وأعلن أنه ينصح المريض بأي مرض كان، ألا يأكل شيئاً.

(١) الصيام والشفاء - د. عبد الجواد الصاوي.



الصيام والبحوث العلمية الحديثة

الصيام ومرضى السكري: كثر الحديث عن إمكانية صيام مرضى السكري في شهر رمضان. وهل يُعدّ هؤلاء المرضى جميعاً من ذوي الأعذار الذين يباح لهم الفطر؟ أم يمكن أن يباح ذلك لبعضهم دون الآخري ومن هم على وجه التحديد؟ وقد أثبتت البحوث الطبية الحديثة أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكري، إن لم يكن يفيد الكثيرين منهم.

وقد أثبت باربر (Barber SG) وزملاؤه سنة ١٩٧٩م في برمنجهام، أن هناك تغييراً قليلاً في تحكم مرض السكري عند المسلمين الصائمين، وأن عدد المرضى المراجعين لعيادات السكري قد تناقص، ولا توجد زيادة في معدل احتجاز مرضى السكري المرتفع وغير المتحكم فيه، داخل المستشفى خلال شهر رمضان.

وقد قام خوقير وزملاؤه سنة ١٩٨٧م بدراسة شملت ٥٢ مريضاً من مرضى السكري، ٢٠ منهم يعتمدون على الأنسولين في العلاج، و ٣٢ منهم لا يعتمدون على الأنسولين، وقد وجد أن ١٥ مريضاً من الذين لا يعتمدون على الأنسولين، قل وزنهم، وانخفضت مستويات السكر (Glucose Levels) لديهم بعد الصيام، عنه قبل أن يصوموا.

قرحة المعدة: يعدل الصيام الإسلامي ارتفاع حموضة المعدة، ومن ثم يساعد على التئام قرحة المعدة مع العلاج المناسب.

أمراض الأوعية الدموية الطرفية :

وقد ذكر الدكتور صباح الباقر في دراسة له سنة ١٩٩١م أن الصيام الإسلامي يؤدي دوراً مهماً في علاج أمراض الأوعية الدموية الدقيقة.



تأثير الصيام في الجسم

جسمنا.. عمل مستمر، ليلاً ونهاراً!

أجسادنا تلك التي وهبنا الله تعالى إياها «مدن صناعية متكاملة»، تجري فيها من التفاعلات والأنشطة والتحركات ما لا يعلمه إلا الله سبحانه، وذلك في كل حين في الليل والنهار، في المنام واليقظة، وقد انكشف للعلماء شيء من الغطاء، فعرفوا من هذه الأنشطة ما يلي:

أنشطة النائم: وجد العلماء أن الإنسان وهو نائم يستهلك نحو ٦٥ كيلو كالوري (سعة حرارية) من الطاقة في الساعة، وهذه الطاقة يحتاج إليها الجسم لتسيير الأنشطة الأساسية، كضخ القلب، والتنفس، وعمل الكليتين، والعمليات الكيميائية في الكبد، وعمليات تزويد الجسم بالغلوكوز، ونقله من مخازنه وتحريك الدهون، وإصلاح الخلايا وبناء الأنسجة الجديدة وأشياء أخرى في قصة طويلة عريضة! وهو يحتاج إلى هذه الطاقة أيضاً للمحافظة على حرارة الجسم في الدرجة المطلوبة، سواء أكان الجو الخارجي بارداً صقيعاً، أو حاراً ملتهباً.

هذا كله والإنسان نائم!!

فإذا استيقظ الإنسان، فإن هذه العمليات كلها تجري، إضافة إلى النشاط البدني الذي يبذله، من مشي وحركة وقيام وقعود وصلاة وغيرها، وكل هذا يحتاج إلى طاقة. فإذا أكل الإنسان طعاماً، فإن هذه العمليات كلها تجري، إضافة إلى نشاط الجهاز الهضمي، من حركة المعدة والأمعاء، إلى المفرزات الهضمية التي تُضخ، وما يتبع ذلك من عمليات.

والآن ماذا عن الصائم؟

يقل نشاط الجهاز الهضمي في أثناء الصيام بشكل ملحوظ، حيث تقل مفرزات المواد الحامضة، وتقل حركة المعدة والأمعاء، وترتاح زغيبات الامتصاص من الجهد الكبير الذي تفرضه عليها قسراً كلما أكلنا أو شربنا.



وماذا عن القلب والتنفس؟

نشاط القلب مرتبط بالحالة العامة للجسم عادة، فإذا كان الجسم في حالة نشاط بدني كالجري أو السباحة، أو حالة نشاط نفسي كالخوف أو القلق، فإن نشاط القلب يزداد دون شك، والعكس صحيح. وكذلك فإن نشاط القلب مرتبط بشكل كبير بضغط الدم وحجمه في الجسم، فزيادة ضغط الدم تؤثر بشكل مثبت علمياً في القلب، وبالذات في البطين الأيسر منه، وكذلك يؤثر مستوى حجم الدم في القلب. ومن المعلوم أن معظم الدم ماء، فإذا نقص الماء كما في الصيام نقص حجم الدم. وبالنسبة إلى التنفس، فنشاطه مرتبط بالقلب بالحالة العامة للجسم، ومرتبطة كذلك بمعدل الاستقلاب في الجسم Metabolic rate؛ أي بمعدل التفاعلات الكيميائية الناتجة عن تحويلات الغذاء والطاقة، التي ينتج عنها ماء وثاني أكسيد الكربون، والجهاز التنفسي هو المسؤول عن إخراج غاز ثاني أكسيد الكربون^(١).

لصحة الحامل وجنينها كل شيء عن الصيام في أثناء الحمل

ليس هناك إجابة واضحة حول تأثير الصيام في الحامل وفي جنينها على الرغم من البحوث الكثيرة في هذا الموضوع، ولا يمكن التأكد من أن الصوم آمن بالنسبة إلى الحامل وطفلها أو لا.

الصوم خلال مدة الحمل أكثر أماناً بالنسبة إليك وإلى طفلك إذا كنت تشعرين أنك قوية بما فيه الكفاية لتحمل أتعاب الصيام، وإذا كان حملك يسير على ما يرام. إذا كنت لا تشعرين بأنك قوية بما فيه الكفاية على الصيام، أو قلقة حول صحتك أو صحة طفلك، فإن الشريعة الإسلامية تمنحك ترخيصة واضحة لعدم الصوم، وقضائه بعد ذلك، وسوف يطلب منك الطبيب الحصول على الفحص الطبي العام

(١) يراجع صحة الصائم د. خالد الجابر.



حتى يتأكد الطبيب أنك قادرة على الصيام. إذا وافق شهر رمضان فصل الصيف، هذا يعني أن الطقس يكون حاراً والأيام طويلة ما يعرض الحامل لخطر أكبر للجفاف.

الدراسات حول تأثير الصوم في الحامل:

تشير بعض الدراسات إلى أن تأثير الصوم ضئيل جداً في الأطفال حديثي الولادة الذين أمهاتهم صاموا في مدة الحمل، وتشير بعض الدراسات إلى الإصابة ببعض المشكلات الصحية في وقت لاحق من الحياة، وأن الصيام في مدة الحمل قد يكون له بعض التأثير في الذكاء والقدرة الأكاديمية للطفل.

نتائج بعض الدراسات:

- أغلب النتائج بينت أن الأمهات الحوامل اللائي يصمن يلدن أطفالاً لا يختلفون عن الأطفال الذين يولدون من نساء لم يصمن خلال مدة الحمل.
- الصوم في مدة الحمل قد يسبب للطفل أنه يولد ووزنه أقل من الطبيعي، وخصوصاً إذا كان الصوم خلال الأشهر الثلاث الأولى، ولكن هذا الفرق صغير جداً ولا يوحى بأي خطر.
- الأطفال الذين يولدون وأمهاتهم قد صمن خلال مدة الحمل، قد يولدون وهم معرضون للأرق في أغلب الأحيان، ولكن هذا الأرق يزول بسرعة ولا داعي للخوف منه.
- التوازن الكيميائي للدم يتغير في أثناء الصيام، لكن هذه التغييرات لا تكون ضارة على جنينك في أثناء الحمل.
- هناك بعض القلق من أن الصيام قد يؤثر في مدى نمو الطفل في الرحم، أو أنه قد يؤدي إلى الولادة المبكرة، وتشير بعض الدراسات إلى أن كثيراً من الأطفال الذين يولدون في وقت مبكر أمهاتهم قد صمن خلال مدة الحمل، ولكن ليس هذا سبباً رئيساً للولادة المبكرة، فلا داعي للقلق.



تعليمات للصيام في أثناء الحمل :

إذا كان وزنك ونمط حياتك بصحة جيدة بشكل عام، فإنه يمكنك الصيام دون خوف أو قلق؛ لأن طفلك سوف يحصل على المواد الغذائية من مخازن الطاقة لديك في جسمك، حيث إن الصوم لا يؤثر فيك ولا في طفلك بأي ضرر.

يعتمد الصيام في أثناء الحمل على:

- صحتك العامة قبل أن تصبحي حاملاً.
- مرحلة الحمل.
- طول مدة النهار المطلوب صيامها.

الصيام في أشهر الصيف من المرجح أن يكون أكثر صعوبة وخصوصاً على المرأة الحامل؛ نظراً للأيام الطويلة وارتفاع درجات الحرارة. وفقاً لبعض الدراسات، نحو ثلاثة أرباع النساء المسلمات الحوامل في جميع أنحاء العالم يصمن خلال شهر رمضان، ولكن كل شخص لديه قدرته وطاقته للصيام تختلف عن غيره. إذا كنت تشعرين بأنك بصحة جيدة، وأن الطبيب قد طمأنك على صحتك وعلى صحة جنينك فلا داعي للقلق من الصيام وعليك بالصيام ما لم يكن هناك ضرر من ذلك. أنت فقط من يمكنك الحكم على مدى صحتك، وما هو القرار الصحيح بالنسبة إليك، والتحدث مع عائلتك، والطبيب، وشيخ وشرح لهم حالتك، ليساعدوك على مناقشة الخيارات المتاحة أمامك.

الاستعداد للصيام في أثناء الحمل :

- التخطيط للمستقبلي لجعل الأمور أسهل خلال شهر رمضان يشمل ما يلي:
- التحدث مع ممرضة التوليد، حيث يمكنها التحقق من صحتك والتعرف إلى أي مضاعفات محتملة يمكن أن تحدث، أو تزيد مع الصيام مثل مرض



السكري (سكري الحمل) وفقر الدم، وقد تحتاجين إلى أن تكونين أكثر تكراراً للفحوص خلال صيامك لمراقبة مستويات السكر في الدم، ولا يُعدّ الصيام آمناً إذا كان لديك مرض السكري وأنت حامل.

- إذا كنت تستهلكين الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكوولا، فإنه يجب تقليلها تدريجياً حتى لا تزيد على ٢٠٠ ملجم من الكافيين يومياً عندما تكونين حاملاً، وهذه الكمية عبارة عن كوبين من القهوة الفورية، ويجب معرفة أيضاً أن الشوكولاتة والشاي الأخضر يحتويان أيضاً على بعض الكافيين.

- التحدث مع مدير عملك حول إدارة العمل خلال شهر رمضان، سواء من خلال خفض ساعات العمل أو أخذ إجازات إضافية.

- طبيبك أو ممرضة التوليد أو اختصاصي التغذية يمكن أن يساعدك على معرفة احتياجاتك الغذائية.

- الحفاظ على تناول الطعام الصحي يومياً، حتى تحافظي على صحتك وصحة جنينك.

- التحضير لاحتياجات الصيام وشهر الصوم قبل رمضان حتى لا تقومي بمجهود يؤثر فيك وفي جنينك خلال حملك.

علامات تحذيرية للحامل في أثناء الصيام:

عليك الاتصال بطبيبك في أقرب وقت ممكن إذا تعرضت لإحدى الحالات الآتية:

- إذا لاحظت زيادة مفاجئة في الوزن أو فقداناً سريعاً للوزن، لذلك يجب عليك وزن نفسك بشكل منتظم في المنزل وأنت صائمة.



- إذا شعرت بالعطش الشديد والجفاف ممكن أن يؤدي إلى استمرار لون بشرتك ورائحة كريهة في أثناء التنفس، وهذا الجفاف يجعلك عرضة لالتهابات المسالك البولية (عدوى المسالك البولية) أو غيرها من المضاعفات.
- إذا كنت تشعرين بصداع دائم أو آلام أخرى مثل الحمى.
- إذا كنت تشعرين بالغثيان أو القيء باستمرار.
- يجب عليك الاتصال بطبيبك على الفور في الحالات الآتية:
- إذا لاحظت تغيراً ملحوظاً على حركات طفلك.
- إذا لاحظت آلاماً مثل الانكماش، فإن هذا ممكن أن يكون علامة على حدوث ولادة مبكرة.
- إذا كنت تشعرين بالدوار، والإغماء، والضعف والتعب، فإنه يجب عليك الراحة على الفور والإفطار وشرب ماء يحتوي على الملح والسكر، أو تركيب محلول معالج للجفاف عن طريق الفم والاتصال بالطبيب.

طرق لجعل الصيام أمراً سهلاً في أثناء الحمل:

- الحفاظ على الهدوء وتجنب المواقف العصيبة. التغييرات في روتينك، ونقص الغذاء والماء، والأكل والشرب في أوقات مختلفة، يمكن أن يسبب الإجهاد، حيث وجد أن النساء الحوامل اللاتي صمن شهر رمضان الكريم لديهن مستويات عالية من هرمون الإجهاد الكورتيزول في الدم بالمقارنة مع النساء اللاتي لم يصمن.
- أخذ الأمور بسهولة، وتقبل المساعدة إذا عرضت عليك.
- سؤال الأهل أو الأصدقاء الذين صاموا خلال مدة حملهم للحصول على نصائح واقتراحات قد تفيدك.



- إبقاء جسمك باردًا قدر الإمكان وتجنب التعرض للحرارة؛ لتجنب التعرض للجفاف. تجنب السير مسافات طويلة أو حمل أي شيء ثقيل. تقليل الأعمال المنزلية وأي شيء يحتاج إلى مجهود قد يؤثر فيك وفي جنينك.

أفضل طريقة لكسر الصيام للمرأة الحامل:

- اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية وتناول الكثير من المشروبات على السحور والإفطار وتناول وجبة خفيفة وصحية قبل النوم، ووضع المنبه إذا كنت في حاجة إليه؛ حتى لا تفوتك وجبة السحور.
- اختيار الأطعمة التي تعطي الطاقة للجسم ببطء، مثل الكربوهيدرات المعقدة والأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب والخضراوات والفواكه المجففة، التي تساعد على الإحساس بالشبع، وتساعد أيضًا على منع الإمساك.
- تجنب تناول الكثير من الأطعمة السكرية التي ترفع مستويات السكر في الدم بسرعة، ما يؤدي إلى إفراز الكثير من هرمون الأنسولين ومن ثم انخفاض نسبة السكر في الدم بسرعة كبيرة ما يؤدي إلى الشعور بالدوار والدوخة.
- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والأطعمة المكررة.
- الحصول على الكثير من البروتين من تناول الفاصوليا والمكسرات واللحوم المطبوخة جيدًا والبيض، ما يساعد طفلك على النمو بشكل جيد.
- الحرص على شرب نحو ١,٥ لتر إلى ٢ لتر من الماء أو السوائل الأخرى بين المغرب والفجر، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة؛ لأنها تجعلك تفقدين المزيد من الماء، ويعرضك للجفاف خصوصًا إذا كان الطقس حارًا.





ومن التجارب التي أذكرها قصة إحدى المراجعات، عمرها ٣٩ سنة متزوجة من ١٩ سنة لم تنجب على الرغم من جميع الفحوص التي أجريت لها ولزوجها سليمة.

جربت طرق علاج الحمل الطبيعية، وبالإبر المحفزة للإباضة وبعملية الحقن الصناعي وأطفال الأنابيب أكثر من ٨ محاولات فأجرينا المحاولة التاسعة في شهر رمضان لعام ١٤٣٥هـ وسبحان الله حملت بتوعم (ولد وبنت) ولادتها قيصرية، فسُمت الولد (ريان) والبنت (صيام) تفاؤلاً بشهر رمضان الكريم.

أسأل الله أن يجعلهما مباركين، ويقر أعين أهلها بهما.

وعلى الرغم من مراجعتنا لمجريات العلاج فلم نجد ما يختلف عن سابقاتها في عدد البويضات ونسبة التلقيح.

فسبحان الله، فكل شيء عنده بمقدار!





ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

إن محمداً والإسلام شمس الله على الغرب. كان رسول الإسلام يعرف أن المرأة ستجد طريقها بجوار الرجل ذات يوم. لذا آثر أن تكون المرأة متدينة لها لباس معين حتى تقي نفسها شر النظرات وشر كشف العورات. ورجل بهذه العبقرية لا أستطيع أن أقول إلا أنه قدم للمجتمع أسمى آيات المثالية وأرفعها وكان جديراً «أن تظل الإنسانية مدينة لهذا الرجل الذي غير مجرى التاريخ برسائله العظيمة».

زيغريد هونكه

مستشرقة ألمانية^(١)

(١) مستشرقة ألمانية حاصلة على شهادة الدكتوراه ، عرفت بكتاباتها الدينية صاحبة الكتاب الشهير (شمس العرب تسطع على الغرب).



“ الفصل الخامس ”

الإعجاز البيئي في الصيام

«حينما يصوم الإنسان يحاط بهالة من الهدوء ما
نسميه السكون، وكأن في صيامه صام الكون...».



الإعجاز البيئي في الصيام

إطالة بسيطة حول حياة المعمرين في العالم مثل:

١- القوقاز الإسلامية بوسط آسيا.

٢- الهوترا بكشمير.

٣- قرية فيلكا بأماياأتوادور بأمريكا الجنوبية.

قد يكون العامل وراثيًا، لكن لو نظرنا بأن ساكني الجبال والمرتفعات العالية يتمتعون بطول العمر، قد نرجع هذا الأمر للعامل البيئي، فهدوء البيئة ونقاؤها من التلوث بوصفها مصادر التلوث الكيميائي. المصانع أبخرة المداخن السحب السامة وعوادم السيارات والقطارات، كذلك التلوث الصوتي البعد عن الجلبة والضوضاء وضجيج المدن وصخبها، هذا غير نقاء الهواء وخلوه من ثاني أكسيد الكربون، صفاء الماء من الينابيع كل ذلك عامل مساعد على بعد الإنسان عن أمراض العصر الضغط وارتفاع نسبة البدانة - القلب السكر الأمراض العصبية والنفسية... إلخ.

ما علاقة ذلك بالصيام؟

ما يحدث في الصيام لو تأملنا من حالة السكون والهدوء التي تهبط على أرجاء المدن الصاخبة، فلا أدخنة ولا إزعاج، فالكل يخلد للسكون والعبادة وحتى الأصوات؛ أعني أصوات البشر لا تسمع لهم بالكاد همسًا أو ركزًا.. حتى نظام الغذاء يتغير.



هل الأفضل في الصيام الحركة أم السكون؟

ذكرت المراجع الطبية أن الحركة العضلية في مدة ما بعد امتصاص الغذاء (في أثناء الصوم) تؤكسد مجموعة خاصة من الأحماض الأمينية (ليوسين وأيسوليوسين والفالين)، وتسمى الأحماض ذات السلسلة المتفرعة (Br CAAS) وبعد أن تحصل الخلايا العضلية على الطاقة المنبعثة من هذا التأكسد يتكون داخل هذه الخلايا حمضان أمينيان في غاية الأهمية، وهما حمضا الألانين والجلوتامين، ويُعدّ الأول وقوداً أساسياً في تصنيع الجلوكوز الجديد في الكبد.

فعملية تصنيع جلوكوز جديد في الكبد تزداد بازدياد الحركة العضلية، وربما تصل إلى ثلاثة أضعافها في حالة عدم الحركة.

يُعدّ حمض الألانين أهم الأحماض الأمينية المتكونة في العضلات في أثناء الصيام، إذ يبلغ ٣٠٪ منها، وتزيد هذه النسبة بالحركة والنشاط. ويستهلك الجهاز العضلي الجلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة، وأصبح الجلوكوز غير كافٍ لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الأمينية الحرة القادمة من تحلل الدهن في الأنسجة الشحمية.

ولذلك، فالحركة في أثناء الصيام الإسلامي تُعدّ عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويحميه من أخطار زيادة الأجسام الكيتونية، وإن الحركة العضلية تثبط تصنيع البروتين في الكبد والعضلات، وتناسب درجة التثبيط مع قوة الحركة ومدتها، وهذا بدوره يوفر طاقة هائلة تستخدم في تكوين البروتين.

ويمكن كذلك، أن تكون للحركة العضلية علاقة بتجديد الخلايا المبطنة للأمعاء، فيتحسن الهضم والامتصاص للمواد الغذائية، إذ تحتاج هذه الخلايا إلى حمض الجلوتامين لتصنيع الأحماض النووية (Nucleotide Synthesis)، وهو الحمض الذي تنتجه العضلات بكثرة في أثناء الحركة.



إن فلسفة الصيام مبنية على ترك الطعام والشراب، وتشجيع آليات الهدم (العمليات الكيميائية الحيوية) أساساً في عملية التمثيل الغذائي، والنهار هو الوقت الذي تزداد فيه عمليات التمثيل الغذائي، وخصوصاً عمليات الهدم؛ لأنه هو وقت النشاط والحركة واستهلاك الطاقات في أعمال المعاش... وقد هيأ الله سبحانه وتعالى للجسم البشري ساعة بيولوجية تنظم هرمونات الغدد الصماء، وكثيراً من آليات التمثيل الغذائي، بما يتوافق ونشاط هذه الآليات في أثناء النهار.

لذلك، فقد يكون هذا أحد الأسرار التي جعل الله من أجلها الصيام في النهار، وقت النشاط والحركة والسعي في مناكب الأرض، ولم يجعله بالليل وقت السكون والراحة!

إن الكسل والخمول والنوم في أثناء نهار الصيام ليعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد يصيب صاحبه بكثير من العلل، ويجعله أكثر خمولاً وتبلاً، وإن النوم في أثناء النهار والسهر طوال ليل رمضان، يؤدي إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سيئ في الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

ولقد أجريت دراسة أثبتت هذا الاضطراب على هرمون الكورتيزول، فقد قام الدكتور محمد الحضرامي في كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز - بإجراء دراسة على ١٠ أشخاص أصحاء مقيمين خارج المستشفى، وأظهرت الدراسة أن أربعة منهم حدث عندهم اضطراب في دورة الكورتيزول اليومية، وذلك خلال الأسبوعين الأخيرين من شهر رمضان، مع انقلاب النسب المعهودة في الصباح وفي منتصف الليل، فقد لوحظ أن المستوى الصباحي انخفض، وأن المستوى المسائي ارتفع، وهذا على عكس الوضع الاعتيادي اليومي، وقد عزا الباحث هذا الاضطراب إلى التغيير في العادات السلوكية عند هؤلاء الصائمين، الذين يقضون النهار في النوم، ويقضون الليل في السهر.



من أجل هذا كان الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وصحبه والمسلمون الأولون لا يفرقون في الأعمال بين أيام الصيام وغيرها، بل قد يعقدون ألوية الحرب، ويخوضونها صائمين متعبدين، فهل يتحرر المسلمون من أوهام الخوف من الحركة والعمل في أثناء الصيام؟! وهل يهبون قائمين لله عاملين ومنتجين ومجاهدين، مقتدين بنبيهم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وسلفهم الصالح رضوان الله عليهم!!





ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«فاقت أخلاق نبي الإسلام كل الحدود، ونحن نعدّه قدوة لكل مصلح يود أن يسير بالعالم إلى سلام حقيقي».

Jawahar lal Nehr

أول رئيس وزراء للهند^(١)

(١) جواهر لال نهرو أحد زعماء حركة الاستقلال في الهند وأول رئيس وزراء للهند بعد الاستقلال، ووالد رئيسة الهند أنديرا غاندي السابقة - تأثر بفكر برتراند راسل وصاحب حركة عدم الانحياز العالمية.



“**الفصل السادس**”

الإعجاز الروحي والنفسي في الصيام

هل في الصيام دواء للعشاق؟!

«نحن نصوم من أجل الإماتة، ليس معنى إيذاء النفس بل بغاية إدراك قيمة اللذة الروحية التي نصل إليها كلما التزمنا بالصوم».

موريس مويال

باحث في الدراسات العبرية





الإعجاز الروحي والنفسي^(١)

والصيام كان، ولا يزال خير أسلوب يتبعه الناس من أجل تنقية النفس من علائق المادة ورهق الشهوات والرقى بالروح واكتسابها للشفافية والفراسة في الأمور، وهذا نهج يمضي عليه حتى اليوم كل أتباع الأديان ذات المنهج الإلهي كالكتايبيين من يهود ونصارى وأصحاب الديانات الأخرى الوضعية مثل البوذية والجينية والسيخ والصابئة والكونفوشية، وغيرهم.

وصيامنا نحن المسلمين فريد من نوعه له روح خاصة تجعله ينفرد بأفضل النفحات النفسية والروحية، التي تصحح نفسية المسلم، وتكسبه طاقة صحية لا توجد بين أنواع الصيام الأخرى كلها.

الإعجاز النفسي يبدأ من التهيئة لتلك الأجواء

تبدأ هذه الفريضة الربانية بالإعداد النفسي والتهيؤ لها في جو تعمه الفرحة والبهجة النفسية، فقد كان النبي ﷺ يعد نفسه بأن يصوم من شعبان ما لا يصومه في شهر غيره تطوعاً، ومع الصيام الفرح، فلقد بشرنا النبي ﷺ بأنه: «لصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه»^(٢).

فأول رمضان رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار، وهذه المعرفة العقلية تتفاعل مع البهجة النفسية والثقة الإيمانية، فتتولد للمسلم طاقة روحية ونفسية عالية تجعله يعيش منشراح الصدر فرح القلب مسروراً طيب النفس قريح العين جذلاً يملأ نفسه الرضا والاطمئنان والسكينة. ومع الذكر تحدث الطمأنينة المرجوة: ﴿آلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] وإن بعد الصائم عن اللغو والرفث والجدال

(١) من الأسرار الطبية للصيام - د. أحمد عبدالرؤوف هاشم.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩٠٤)، ومسلم (رقم ١١٥١).



والصخب والغضب مما لا شك أنها عوامل مساعدة على العفش، فف سموروفف ونفسف فزفل ما فف النفوس من كوافن الأحقاد والبغضاء وفسور الأمراض الأخلاقفة والنفسفة كالقلق والتوتر والفسأس والحسد والانطواء والبخل والكراهفة، ولا شك أن فو الصيام هو صمام الأمن للنفوس والصفانة الدورفة لها طوال العام من أجل صفة النفوس.

منهج تنمية ملكات النفس بالصيام:

للإسلام منهج علمف سلفم ففعامل مع النفس وفق قدراتها وملكاتها وطاقتها النفسية والروحية، وهو منهج ففسم بفواص:

١- الاعتدال.

٢- التدرج المحسوب.

٣- إعطاء الفرصة المتجددة.

ولذلك، فالاعتدال ففمنع القسوة على النفس أو تكلفها فوق طاقتها، فتتفرد أو تكل أو تمل.

- والتدرج المحسوب ففمنع عن النفس المفاجآت مرة واحدة، فتضطرب النفس، وتحدث لها مشكلات نفسفة.

- ومنهج التدرج ففوضح بالتهيئة النفسية والجسدفة بالصوم فف شعبان، والعبادة فف رمضان فف أول عشرين فومًا، ثم الاعتكاف فف العشر الأوفر.

- وفف التوبة فتح صفحات ففدفة، ففمحو مشاعر الفأس والقنوط والشعور بالذنب أبف العمر.

- والصوم بفوفه النفسي والروففف ففر عون، لتكون الغلبة والفسادة لقوى الففر فف النفس. وكما هو ملاحظ إقلاع الكفثرفن عن عادات سفئة فف



رمضان وأيام الصوم عامة، فالذين لا يصلون يصلون في رمضان، والذين يتعاطون السجائر والمكيفات يقلع منهم عدد كبير عنها، وقد يمتد إلى ما بعد ذلك.

ففي الصوم مدة شهر تدريب النفس العنيدة على تقبل التغيير، فالصوم مدعاة للصبر ولين الكلام وتحمل الأذى وغيض البصر عن المحرمات والشهوات.

وهو ما يراه علماء النفس بالصراع النفسي بين الهوى والأناء، من أجل الرقي للأناء الأعلى، أي بين الغرائز والنفس السوية والنفس المتسامية أو ما بين الغرائز والاعتدال والتسامي.

وإذا كان أرسطو يرى أن غرض التربية هو الرقي الخلقي، فالصيام يحقق لنا ذلك.

الصيام وقاية وعلاج للأمراض النفسية^(١)

الصيام عون كبير ومسهّم في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض النفسية، فالحقد والكرهية والحسد والغضب والغيرة والغيبة والنميمة والكذب والخوف والقلق والتوتر والحزن، كل ذلك تقل وتيرته، وتخفّي عند قوة إيمان المؤمن الصائم، وهناك تجربة للدكتور جمال ماضي أبو العزائم أستاذ الطب النفسي بكلية الطب جامعة الأزهر من الإفادة للجو الإيماني للمسجد من صلاة ودروس وقرآن في أثره في علاج أمراض نفسية وحالات إدمان. وهذا يتضح جلياً في قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأحقاف: ١٣].

«الصوم نصف الصبر، والصبر نصف الإيمان»^(٢).

(١) من الأسرار الطبية للصيام - د. أحمد عبدالرؤوف هاشم.

(٢) تقدم تخريج الجزء الأول منه. بينما بقية الحديث حكم عليه الألباني بالنكارة في السلسلة الضعيفة (رقم ٤٩٩).



إن نحو ٤٠٪ من مرضى العيادات لا يعانون مرضاً حقيقياً، ولكن يعانون أعراضاً نفسية كالقلق والوسواس والاكتئاب والخوف واليأس... إلخ^(١).

وفي بعض الإحصاءات بالولايات المتحدة تصل نسبة المرضى الذين يعانون أمراضاً نفسية وعصبية تكاد تصل إلى ٨٠٪ من مجموع المرضى.

وأثر النفس في الجسد، فهناك نوع من الأمراض (النفسية - الجسدية) التي تم تصنيفها حديثاً (Psycho Somatic Diseases).

ولقد أشار إليها القرآن في قصة حزن يعقوب عَلَيْهِ السَّلَام على فقدانه يوسف الذي أثر حزنه النفسي في عينيه: ﴿وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ [يوسف: ٨٤].

وكتساقط الشعر لأسباب عصبية والقولون العصبي وحموضة المعدة... إلخ.

يُعدّ الصيام وقاية فعلية من الأمراض العقلية والنفسية، فقد ثبت تأثيره في مرض انفصام الشخصية، فلقد أشار الدكتور يوري نيكولايفوف، من المعهد النفسي بموسكو إلى «أن الأمراض العقلية يمكن السيطرة عليها بمفعول الصيام والحمية، وقد بين عند مراجعة ١٠٠٠ مريض عقلي التزموا بالصيام الطبي أن التحسن كان ملحوظاً لدى ٦٥٪ منهم، وقد وقع فحص نصف هؤلاء المرضى بعد ٦ سنوات، واتضح أنهم لا يزالون يتمتعون بصحة طيبة» وإن الدكتور ألكون قد ألزم ٣٥ مريضاً ومريضة بالصيام، وتخلص ٢٤ من مرضهم.

(١) هي دراسة قام بها أ.د عادل صادق أستاذ الأمراض النفسية - كلية الطب عين شمس.

أبلى الهوى أسفاً يوم النوى بدني وفرّق الهجرين الجفن والوسن
روحٌ تردّد في مثل الخلال إذا أطارت الريح عنه الثوب لم يبن
كفى بجسمي نحولاً أنني رجل لولا مخاطبتي إياك لم ترني

المتنبى



هل في الصيام دواء للعشاق...؟؟؟!!



أحببت من أجله من كان يشبهه
وكل شيء من المعشوق معشوق
حتى حكيت ما بجسمي بمقلته
كأن سقمي من عينيه مسروق

أبو بكر الصولي



أثر الصيام في داء العشق!!^(١)

والمقصود أن العشق لما كان مرضاً من الأمراض، كان قابلاً للعلاج، وله أنواع من العلاج، فإن كان مما للعاشق سبيل إلى وصل محبوبه شرعاً، فهو علاجه، كما ثبت في الصحيحين من حديث ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»^(٢) فدل المحب على علاجين: أصلي وبدلي، وأمره بالأصلي: وهو العلاج الذي وضع لهذا الداء، فلا ينبغي العدول عنه إلى غيره ما وجد إليه سبيلاً. وروى ابن ماجه في (سننه) عن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «لَمْ نَرِ لِمُتَحَابِّينِ مِثْلَ النِّكَاحِ»^(٣) وهذا هو المعنى الذي أشار إليه سبحانه

قصة الأصمعي والعاشق!!

يقول الأصمعي:

بينما كنت أسير في البادية إذ مررت
بصخرة مكتوب عليها هذا البيت:

أيا معشر العشاق بالله خبروا
إذا حل عشق بالفتى كيف يصنع؟

فكتبت تحته البيت الآتي:

يداري هواه ثم يكتم سره
ويخضع في كل الأمور ويخضع

يقول: ثم عدت في اليوم المقبل،
فوجدت مكتوباً تحته هذا البيت:

وكيف يداري والهوى قاتل الفتى
وفي كل يوم قلبه يتقطع؟

فكتبت تحته البيت الآتي:

إذا لم يجد صبراً لكتمان سره
فليس له شيء سوى الموت ينفع

يقول الأصمعي: فعدت في اليوم
الثالث، فوجدت شاباً ملقاً تحت

ذلك الحجر ميتاً، ومكتوب تحته:
سمعنا أطلعنا ثم متنا فبلغوا

سلامي إلى من كان بالوصل يمنع
هنيئاً لأرباب النعيم نعيمهم

وللعاشق المسكين ما يتجرع

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد - لابن قيم الجوزية رَحِمَهُ اللَّهُ.

(٢) تقدم تخريجه.

(٣) أخرجه ابن ماجه (رقم ١٨٤٧)، وصححه الألباني في

صحيح الجامع (رقم ٥٢٠٠).



رؤيا ابن سينا في علاج العشق!!

لقد أجمع الأطباء العرب المسلمون الذين تحدثوا عن مرض العشق بأن اضطراب النبض هو من العلامات المهمة لتشخيص مرض العشق بل وحتى معرفة هوية المعشوق ومرد ذلك حكاية تروى عن ابن سينا والذي ألف رسالة في العشق كتبها لابن عبد الله الفقيه وملخص هذه الحكاية أنه أصيب أحد الفتيان من أبناء أمراء فارس بمرض عضال وقد عجز الأطباء في ذلك الوقت عن معرفة هذا المرض وعلاجه فلجأ أهله في طلب ابن سينا لعلاجهم حيث بدأ ابنهم يضعف وينحل جسده يوماً بعد يوم وقد امتنع عن الطعام لانعدام شهيتته حتى هزل ولزم الفراش ولقد ينس أهله من حالته وحين وصول ابن سينا إلى بيت المريض سأل عن أعراض مرضه وما آل إليه حاله ثم دخل على الفتى وفحصه بعناية وجلس بجانب فراشه ووضع إصبعه على نبضه. ثم طلب من أحد الخدم أن يعدد جميع أحياء ذلك البلد، ولما وصل الخادم على ذكر حي ما لاحظ ابن سينا تسارع نبض الفتى فطلب من الخادم ذكر أسماء عائلات قاطني ذلك الحي ولما ذكر اسم عائلة ما تسارع نبض الفتى أكثر مما كان عليه. فسأل ابن سينا: هل لتلك العائلة بنات؟ فأجابوه بنعم. عندها ذهب لأهل الفتى وقال لهم: أما داء ابنكم فهو العشق وأما علاجه فزوجوه من تلك الفتاة...!

عقيب إحلال النساء حرائرهن وإمائهن عند الحاجة بقوله: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٢٨].

فذكر تخفيفه في هذا الموضع، وإخباره عن ضعف الإنسان يدل على ضعفه عن احتمال هذه الشهوة، وأنه - سبحانه - خفف عنه أمرها بما أباحه له من أطايب النساء مثني وثلاث ورباع، وأباح له ما شاء مما ملكت يمينه، ثم أباح له أن يتزوج بالإماء إن احتاج إلى ذلك علاجاً لهذه الشهوة، وتخفيفاً عن هذا الخلق الضعيف، ورحمة به.

فكلما صام هذب نفسه، وأطفاً شعلته، وعفت نفسه ما يأمل من المعشوق؛ خشية أن يآثم، فإن استحال وصاله بمن يحب، فالصوم له وجاء.





ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«لا يوجد نبي حظي باحترام أعدائه سوى النبي محمد ما جعل الكثرة من الأعداء يدخلون الإسلام».

ليو تولستوي

أديب روسي^(١)

(١) الكونت ليف نيكولايفيتش تولستوي. من عمالقة الروائيين الروس، ومصلح اجتماعي، وداعية للسلام من أعمدة الأدب الروسي وأعظم الروائيين في القرن التاسع عشر.



“الباب الثالث”

الصيام والسياسة

«ثمة فكرة مفادها أن الإنسان يخلق الفوضى في الطبيعة وفي الكون ضمن حياته العادية، وأنه بالصوم يعيد النظام إلى حياته الخاصة وللمكان الذي تحيله في الطبيعة والكون.

إن فكرة الانسجام مع الطبيعة وحفظ النوع الحيواني خلال الصوم فكرة قوية الدلالة».

بيرنار هانير بيركير

باحث في علم الأديان المقارن



الباب الثالث

الصيام والسياسة

الإضراب عن الطعام: مقاومة من نوع آخر

الإضراب عن الطعام وسيلة من المقاومة السلمية أو الضغط حيث يكون المشاركون في هذا الإضراب صائمين ممتنعين عن الطعام بوصفه عملاً من أعمال الاحتجاج السياسي، أو ربما يكون لإشعار الآخرين بالذنب.

وعادة هذا الإضراب ما يصاحبه غاية لتحقيق هدف محدد، ومعظم المضربين عن الطعام لا يضربون عن السوائل، فقط الطعام الصلب.

وفي الحالات التي تكون فيها الدولة قادرة على احتجاز المضرب عن الطعام بوصفه سجيناً، فإنها تنهي هذا الإضراب عادة عن طريق استخدام التغذية الجبرية؛ أي استخدام القوة لإطعامهم.

التاريخ المبكر

وقد أُستخدم الإضراب بوصفه وسيلة من وسائل الاحتجاج في إيرلندا ما قبل المسيحية، حيث كانت تعرف باسم «Troscadh» أو «CealaChan» وكانت توجد قواعد محددة للإضراب عن الطعام في ذاك الوقت، وفي كثير من الأحيان يكون الإضراب عن الطعام أمام منزل الجاني، ويعتقد العلماء أن الإضراب أمام منزل الجاني يرجع إلى الأهمية العالية في حسن الضيافة آنذاك، حيث يُعدّ السماح للشخص المضرب عن الطعام بالموت أمام المنزل عار كبير لصاحب هذا المنزل. ويقول آخرون: إن هذا الإضراب يكون فقط ليلة واحدة، حيث لا يوجد أي دليل في إيرلندا يدل على



موت المضربين عن الطعام. وكان الهدف الأول للإضراب عن الطعام في ذلك الوقت استرداد الديون أو الحصول على العدالة. وتوجد أساطير لسانت باتريك قديس إيرلندا تقول: إنه استخدم الإضراب عن الطعام.

أما في الهند، فقد ألغت الحكومة الهندية عام ١٨٦١م ممارسة الإضراب عن الطعام من أجل الحصول على العدالة أمام باب الطرف المخالف (عادة المدين)، وهذا يدل على انتشار هذه الممارسة قبل ذلك التاريخ أو على الأقل الوعي العام بها. وهذه الممارسة الهندية قديمة، وتعود إلى نحو ٤٠٠ إلى ٧٥٠ قبل الميلاد.

وقد عرفت هذه الممارسة منذ ظهورها في كتاب Valmiki Rama Yana وقد ذكرت فعلياً أيضاً في (كاندا أيوديا AyOdhya Kanda) الكتاب الثاني لراماينا في فصل (Sarga) حيث طلب (بهاراتا) من المنفي (راما) العودة والسيطرة على المملكة، وقام بكثير من الحجج، ولكن لم تُفد أي منها، عندها قرر القيام بالإضراب عن الطعام، وأعلن عزمه على الصيام، ودعا عجلته الحربية (سومانترا) أن تجلب له بعض حشائش (الكوشا المقدسة)، لكن لم يفعل ذلك (سومانترا) نظراً لانشغاله، وقام (بهاراتا) بنفسه بجلب العشب، وجلس مقابل (راما) ولكن سرعان ما أقتعه (راما) بالتخلي عن هذه المحاولة.

الرؤية الطبية

في أول ثلاثة أيام من الإضراب عن الطعام، يقوم الجسم باستخدام الطاقة الممتدة من الجلوكوز، وبعد ذلك يبدأ الكبد بمعالجة الدهون في الجسم، وتسمى هذه العملية (الكتوزية)، وبعد ثلاثة أسابيع يدخل الجسم في وضع الجوع، وفي هذه الحالة تنقص العضلات والأجهزة الحيوية في الجسم للحصول على الطاقة، وأيضاً فقدان نخاع العظم الذي يهدد حياة الإنسان. وهناك أمثلة لبعض المضربين عن الطعام توفوا بعد ٥٢ حتى ٧٤ يوماً من الإضراب عن الطعام.



أحداث تاريخية جديرة بالذكر

(غاندي) و (بهجت سنغ)

كان (المهاتما غاندي) مسجوناً في الأعوام (١٩٢٢ - ١٩٣٠ - ١٩٣٣ - ١٩٤٢م) لدى الحكومة البريطانية وبسبب مكانته العالمية، فقد كرهت الحكومة البريطانية أن يموت وهو في عهدها، وذلك خوفاً من تأثر سمعتها بهذا الحدث. وشارك (غاندي) في كثير من أحداث الإضراب عن الطعام وذلك احتجاجاً على الحكم البريطاني في الهند، وكان الصوم وسيلة غير عنيفة وفعالة لإيصال الرسالة، ويسهم في تحقيق أهداف الاحتجاج بشكل كبير أحياناً، ويتمشى مع مبدأ (الساتياغراها) وتعني المقاومة غير العنيفة.

وإضافة إلى (غاندي) فقد استخدم كثيرون آخرون خيار الإضراب عن الطعام خلال مرحلة استقلال الهند، ومن هذه الشخصيات (جاتلين داس) الذي صام حتى الموت، و (بهجت سنغ) و (دوت) فكان اليوم الذي تخلوا فيه عن إضرابهما هو اليوم السادس عشر بعد المئة من صيامهم.

هذا الإضراب الذي استمر ١١٦ يوماً، وانتهى بخضوع الحكومة البريطانية لمطالبهم، فاكسب (بهجت سنغ) شعبية كبيرة بين عامة الهنود حيث كانت شعبيته قبل الإضراب محصورة في إقليم البنجاب بشكل خاص.

وبعد استقلال الهند، لجأ المناضل (بوتي سريرامولو) إلى الإضراب عن الطعام للحصول على دولة مستقلة للمتحدثين باللغة التيلوغية. وأضرب (مورارجي ديساي) عن الطعام مرتين خلال حركة (NAVNIRMAN) في السبعينيات، وسبقه في ذلك (إندولال ياجنتيك) الملقب بـ (إندو شاشا) فقد صام طويلاً خلال حركة (Maha Gujarat).



(أماراجيفي سريرامولو)

توفي (بوتي سريرامولو) الهندي الثائر في أثناء إضرابه عن الطعام مدة ٥٨ يومًا عام ١٩٥٢م بعد استقلال الهند في محاولة منه لتشكيل ولاية منفصلة، تسمى ولاية (أندرا). وقد كان لتضحيته دورًا فعالًا في إعادة تنظيم الولايات على أساس لغوي.

المطالبات بحق اقتراع المرأة في بريطانيا وأمريكا

خاضت المطالبات بحق اقتراع المرأة في مطلع القرن العشرين إضرابًا عن الطعام في السجون البريطانية. وكانت (ماريون دونلوب) أول من بدأ الإضراب عن الطعام عام ١٩٠٩م. وقد أُطلق سراحها حيث إن السلطات لم ترغب في إظهارها بمظهر الشهيدة. وحذت حذوها باقي المطالبات بحق اقتراع المرأة في السجن، وبدأن الإضراب عن الطعام، ما دفع سلطات السجن إلى إخضاعهن للإطعام بالقوة، وذلك صنفته المطالبات بوصفه نوعًا من أنواع التعذيب. وقد توفيت كل من (ماري كلارك) و(جين هيوارت) و(كاثرين فراي) وغيرهن نتيجة لما تعرضن له من إطعام قسري بالقوة.

وعام ١٩١٣م غير قانون الإفراج المؤقت - بسبب اعتلال الصحة الذي عرف باسم (قانون القط والفأر) - السياسة تجاه الإضراب عن الطعام، فقد أبدى السجانون تسامحًا أكبر تجاه المضربين، بحيث يتم إطلاق سراحهم عند مرضهم، وإعادة تمثيلهم للسجن عند تماثلهم للشفاء لإنهاء محكومياتهم.

الجمهوريون الإيرلنديون

إن الإضراب عن الطعام متجذر بعمق في المجتمع الإيرلندي والروح الإيرلندية، حيث إن الصيام من أجل جذب الانتباه للظلم والجور الذي يتعرض له المرء من



سيده، وذلك يخرجه ويدفعه لإيجاد حل، كان سمة مشتركة للمجتمع الإيرلندي القديم، وقد دمجت هذه الطريقة بشكل كامل في النظام القانوني البريهوني (قوانين بريهون مجموعة قوانين كانت مستخدمة في إيرلندا للعشائر منذ العصور الأولى). وهذا التقليد في الأساس وعلى الأغلب جزء أقدم من تقاليد هندية-أوروبية كانت إيرلندا تنضوي تحت رايته.

وقد استخدم الجمهوريون الإيرلنديون هذه الطريقة منذ عام ١٩١٧م وأيضاً خلال الحرب الإنجليزية-الإيرلندية في العقد الثاني من القرن الماضي. وأول إضراب عن الطعام قام به الجمهوريون قابله البريطانيون بالإطعام القسري، الذي تصاعد عام ١٩١٧م، ووصل ذروته بوفاة (توماس آش) في (سجن مونتجوي).

وقد لجأ الجيش الجمهوري الإيرلندي المؤقت لهذه الطريقة مجدداً في مطلع سبعينيات القرن الماضي، عندما نجح عدد من الجمهوريين مثل (شين ماكستيفين) في استخدام الإضراب عن الطعام بوصفه وسيلة لإطلاق سراحهم من الاعتقال من دون توجيه تهم إليهم في الجمهورية الإيرلندية. وقد توفى (مايكل جوهان) بعد إخضاعه للإطعام بالقوة في سجن بريطاني عام ١٩٧٤م. وتوفي (مارك ستاغ) وهو عضو في الجيش الجمهوري الإيرلندي كان محتجزاً في سجن بريطاني بعد ٦٢ يوماً من الإضراب عن الطعام كان قد بدأ بوصفه حملة لإعادته إلى موطنه إيرلندا.

الإضراب الفلسطيني الجماعي عن الطعام عام ٢٠١٢م

في فبراير ٢٠١٢م بدأ ما يقرب من ١٨٠٠ سجين فلسطيني محتجزين في السجون الإسرائيلية إضراباً جماعياً عن الطعام احتجاجاً منهم على تطبيق الاعتقال الإداري، حيث تحتجز إسرائيل قرابة ٣٨٦، ٤ سجين فلسطيني، ٣٢٠ سجيناً منهم رهن الاعتقال الإداري. وتتضمن مطالب المضربين عن الطعام حق الزيارات العائلية للسجناء من غزة، وإنهاء تمديد الحجز الانفرادي، وإطلاق سراح المعتقلين إدارياً.



عبر كل من الأمين العام للأمم المتحدة بان كي مون، واللجنة الدولية للصليب الأحمر عن قلقهما من ظروف المضربين عن الطعام.

و١٤ مايو، تم الإعلان عن موافقة السجناء على إنهاء إضرابهم عن الطعام بعد توصلهم لاتفاق مع السلطات الإسرائيلية بوساطة مصرية وأردنية. وبموجب الاتفاق، فقد وافقت إسرائيل على قصر مدة الاعتقال الإداري على ٦ شهور فقط عدا في حالات تظهر فيها أدلة جديدة ضد المشتبه به، وعلى زيادة الزيارات العائلية، وعلى إعادة المحتجزين انفرادياً إلى الزنزانات العادية. وتم التوصل أيضاً إلى اتفاق لزيادة النقاشات حول تحسين ظروف السجن، ووافق الممثلون عن المضربين عن الطعام على عدم الانخراط في أي نشاط عسكري داخل السجن، وذلك يشمل التجنيد. وقد صرحت (حنان عشراوي) من المجلس الوطني الفلسطيني أن المضربين عن الطعام «قد أثبتوا فعلاً أن المقاومة السلمية أداة أساسية في نضالنا من أجل الحرية».

الإضراب الإيرلندي عن الطعام عام ١٩٨١م

عام ١٩٨٩م قام سبعة سجناء من الجيش الجمهوري الإيرلندي بالإضراب عن الطعام في سجن (ميز) احتجاجاً على الحكومة البريطانية لنقضها اعتبارهم أسرى كالسجناء شبه العسكريين في إيرلندا الشمالية.

في هذه المرة بدلاً من قيام كثير من السجناء بالإضراب في الوقت نفسه بدأ الإضراب عن الطعام بالصيام فرداً تلو الآخر لتحقيق أقصى قدر من الدعاية الشعبية حول معرفة مصير كل فرد على حدة. بعد وفاة الرجال وبسبب الاضطراب الشعبي الشديد وافقت الحكومة البريطانية على تنازلات جزئية للسجناء، وبذلك انتهى الإضراب. أعطى الإضراب عن الطعام دعاية ضخمة رفعت وعززت بشدة الروح المعنوية للجيش الجمهوري الإيرلندي.



المنشقون السياسيون في كوبا

في إبريل من عام ١٩٧٢م قام المنشق السياسي والشاعر السجون (بيدرو لويس بوايتيل) بإعلان إضرابه عن الطعام، حيث عاش ما يقارب ٥٣ يوماً على السوائل فقط، ما أدى إلى وفاته بسبب الجوع في ٢٥ مايو ١٩٧٢م.

(غوليرمو فاريناسل)، قد استمر في حالة إضراب عن الطعام ما يقارب سبعة أشهر للتظاهر ضد الرقابة الشديدة على الإنترنت في كوبا. وفي خريف ٢٠٠٦م توقف عن إضرابه الذي نتج عنه كثير من المشكلات الصحية، لكنه ما زال في وعيه. وقد تسلم (فاريناس) في العام نفسه جائزة الحرية الإلكترونية المقدمة من منظمة مراسلون بلا حدود.

السجناء السياسيون في تركيا

خلال ١٩٨٠م وبعد الانقلابات العسكرية، ازدادت عمليات قمع الحركات الاشتراكية، وتم سجن كثير من النشطاء السياسيين والقوميين في ظروف قاسية وغير إنسانية أبداً. ورداً على ذلك، سجل عام ١٩٨٤م أول إضراب عن الطعام في تاريخ تركيا، احتجاجاً على أساليب التعذيب والمعاملة الوحشية التي يتلقاها السجناء السياسيين. وقد أودى هذا الإضراب بحياة أربعة من اليساريين الثوريين: (عبدالله ميرال)، و(حيدر بسباق)، و(فاتح أوكتولوس)، و(حسن تيلسي). الجدير بالذكر أن السجناء السياسيين في تركيا قد تبنوا تقليداً معيناً للإضراب عن الطعام يستعمل حتى الآن، ويذكر أنهم استوحوه من الجمهوريين الإيرلنديين.

وعام ١٩٩٦م أصدر الوزير القومي للحكومة الإسلامية المحافظة سياسة عزل السجناء السياسيين عن بعضهم؛ لإحباط محاولات الإضراب عن الطعام، ومن أحدث موجات الإضراب في تركيا، التي أصبحت متكررة في الأعوام الأخيرة،



الإضراب ضد نوع من السجون يعرف بالنوع (F) الذي تم تصميمه خصيصاً لعزل السجناء السياسيين بشكل فعال. وقد تم العمل على هذا المشروع في ١٩٩٧م، وبدأ الإضراب في ٢٠ من أكتوبر ٢٠٠٠م للطلب بعدم افتتاح تلك السجون.

وفي ١٩ ديسمبر ٢٠٠٠م قرر التحالف الديمقراطي اليساري المتطرف استخدام القوة لإيقاف عمليات الإضراب عن الطعام، وقد سميت عملية (العودة إلى الحياة). واجهت هذه العملية مقاومة عنيفة منظمة من قبل السجناء، ونتج عنها وفاة ٢٨ سجيناً وجنديين. ومنذ ذلك الحين، أصبح نزلاء السجون (f) وحالات الإضراب عن الطعام من موضوعات الحياة اليومية. ووفقاً لمنظمة أقارب السجناء، توفي ما يقارب ١٠١ من السجناء، وعانى أكثر من ٤٠٠ شخص كثيراً من الأمراض المزمنة وخاصة متلازمة (رنيكي كورساكوف).

حالات حديثة (بين سنة ٢٠٠٠ - ٢٠١٦م)

أكبر غانجي

أكبر غانجي «صحفي إيراني مسجون في سجن إيفين منذ ٢٢ إبريل من العام ٢٠٠٠م. خاض غانجي إضرابه في المدة بين ١٩ مايو ٢٠٠٥م حتى مطلع أغسطس من العام نفسه، كتب (غانجي) في أثناء إضرابه عن الطعام رسالتين إلى أحرار العالم. وفي ١٢ يوليو ٢٠٠٥م صرح الناطق باسم البيت الأبيض سكوت ماكليان أن الرئيس الأمريكي (جورج بوش) دعا إيران إلى إطلاق سراح غانجي «فوراً ومن دون شروط». وجاء في البيان: «إن السيد غانجي مع الأسف ضحية واحدة فقط ضمن موجة من القمع وانتهاكات حقوق الإنسان التي يمارسها النظام الإيراني»، «تستحق نداءاته للسلام أن تُصغي لها الآذان، ويجب ألا تذهب جهوده الشجاعة أدراج الرياح. إن الرئيس يدعو جميع أنصار حقوق الإنسان والحرية، ويدعو الأمم المتحدة لتبني



قضية غانجي ووضع حقوق الإنسان بشكل عام في إيران»، (السيد غانجي) أرجو أن تعلم أن أمريكا تقف معك، وتدعمك وأنت تتصدى لحقك في الحصول على حريتك».

سوامي نيجاماناند

بدأ العراف (نسوا مي نيجاماناند) صيامه حتى الموت في ١٩ فبراير ٢٠١١ م؛ احتجاجاً على عمليات التعدين غير الشرعية على ضفة نهر الغانج في مدينة (هاريدوار). وقد أعلنت وفاته في ١٣ يونيو من العام نفسه بعد أن مضى على إضرابه ١١٥ يوماً.

آنا هازاري

شارك (آنا هازاري) في حملة احتجاجية للإضراب عن الطعام مدتها ١٢ يوماً في (رامليلا ميدان) بـ (دلهي)، ضد الفساد السياسي وللضغط على الحكومة الهندية لتمرير مشروع قانون جان لوكبال. عبر نواب البرلمان الهندي عن دعمهم للتغييرات المقترحة على تشريعات مكافحة الفساد في ٢٧ أغسطس ٢٠١١ م. وفي أعقاب ذلك، أنهى (آنا هازاري) إضرابه عن الطعام.

سامر العيساوي

سامر العيساوي أسير فلسطيني، وصاحب أطول إضراب عن الطعام بعد محمد سلطان في التاريخ.

قامت القوات الإسرائيلية باعتقاله ضمن عملية الدرع الواقي. وفي أكتوبر ٢٠١٠ م، تم إطلاق سراحه ضمن صفقة تبادل الأسرى المعروفة بين على عدم الانخراط في أي نشاط عسكري داخل السجون، وذلك يشمل التجنيد. وقد صرحت (حنان عشراوي) من المجلس الوطني الفلسطيني أن المضربين عن الطعام «قد أثبتوا فعلاً أن المقاومة السلمية أداة أساسية في نضالنا من أجل الحرية.



الإضراب الإيرلندي عن الطعام عام ١٩٨١م

عام ١٩٨٠م قام سبعة سجناء من الجيش الجمهوري الإيرلندي بالإضراب عن الطعام في سجن (ميز) احتجاجاً على الحكومة البريطانية لنقضها اعتبارهم أسرى كالسجناء شبه العسكريين في إيرلندا الشمالية.

في هذه المرة بدلاً من قيام كثير من السجناء بالإضراب في الوقت نفسه بدأ الإضراب عن الطعام بالصيام فرداً تلو الآخر لتحقيق أقصى قدر من الدعاية الشعبية حول معرفة مصير كل فرد على حدة. بعد وفاة الرجال وبسبب الاضطراب الشعبي الشديد وافقت الحكومة البريطانية على تنازلات جزئية للسجناء، وبذلك انتهى الإضراب. أعطى الإضراب عن الطعام دعاية ضخمة رفعت، وعززت بشدة الروح المعنوية للجيش الجمهوري الإيرلندي.

إبراهيم اليماني

إبراهيم اليماني، مواطن مصري - طبيب بشري تم تكريمه من وزارة الصحة المصرية ونقابة الأطباء المصرية لدوره في علاج الجرحى والمصابين إبان ثورة الخامس والعشرين من يناير ٢٠١١م في مصر، أضرب إبراهيم اليماني عن الطعام في السجون المصرية مرتين، وكان سبب الإضراب الأساسي اعتقاله وإبقاءه في الحبس.

محمود عيسى

محمود موسى عيسى (أبو البراء) أسير فلسطيني مقدسي في سجون الاحتلال الإسرائيلي محكوم بالسجن ٣ مؤبدات و٤٩ سنة، كان قائداً ميدانياً قسامياً في القدس قبل اعتقاله.



محمد القيق

محمد القيق، صحفي فلسطيني، ومراسل قناة المجد الفضائية، يخوض إضراباً عن الطعام في سجون الاحتلال الإسرائيلي منذ ٩٤ يوماً متتالياً إلى اليوم ١٧-٠٢-٢٠١٦م.

وبعد التعذيب وسوء المعاملة التي تعرض لها القيق، قرر خوض الإضراب المفتوح عن الطعام.

أنهت ناشطة حقوق الإنسان الهندية إيروم شارميلا إضراباً عن الطعام استمر ١٦ عاماً يوم الثلاثاء احتجاجاً على قانون عسكري تقول: إنه أدى لارتكاب فظائع في ولايتها بشمال شرق الهند، وتعهدت بمواصلة معركتها بدخول معترك السياسة. وانهمرت دموع شارميلا وهي تكسر إضرابها أمام الصحفيين بتقطير العسل في فمها. وقالت: إنها ستواصل المعركة ضد القانون الذي يمنح قوات الأمن سلطات واسعة لتفتيش الممتلكات ودخولها وإطلاق النار من دون تحذير في مناطق من ولاية مانيبور النائية.

وقالت خلال مؤتمر صحفي وهي تدعو رئيس الوزراء ناريندرا مودي لإلغاء القانون: «لن أنسى قط هذه اللحظة... من دون هذا القانون القاسي يمكنكم أن تتواصلوا معنا.. أن تحكمونا بحب أبوي ومن دون تمييز».

وأمضت شارميلا المعروفة باسم المرأة الحديدية في مانيبور الأعوام الستة عشر الأخيرة من عمرها وهي في المستشفى، وتلقى التغذية بشكل قسري تحت إشراف قضائي، ومحاولة الانتحار جريمة في الهند.

وخارج محكمة في إيمبهال عاصمة مانيبور قالت شارميلا في وقت سابق: إنها تريد أن تعيش (كإنسان طبيعي) وتعهدت بالمشاركة في انتخابات الولاية المقررة العام المقبل.



وبدأت شارميلا إضرابها عام ٢٠٠٠م بعد أن قتلت قوات الأمن عشرة أشخاص قرب منزلها بعد هجوم لمتبردين على قافلة عسكرية.

عندما يقوم شخص مشهور، مثل رئيسة الوزراء الأوكرانية السابقة يوليا تيموشينكو بإضراب عن الطعام، ينتشر أمره في جميع أنحاء العالم، ولكن إيروم شارميلا تشانو، امرأة عادية من الهند، مضربة عن الطعام منذ الـ ١٦ سنة الماضية من أجل قضية سياسية، ولا يكاد أحد يعلم بوجودها.

وانضمت شارميلا وهي شاعرة وناشطة، إلى حركة (AfSPA) المناهضة قبل أسبوعين فقط من إعلان إضرابها عن الطعام، وتطوعت في ورش عمل ومناقشات من تنظيم منظمات مناهضة، للاستماع إلى قصص العنف على لسان الضحايا، فتأثرت شارميلا بقصة فتاة تعرضت للاغتصاب على أيدي قوات الأمن في قرية (لامدين).

وفي ١ نوفمبر ٢٠٠٠م، قامت مجموعة من التبردين بقصف ثكنة للجيش، ورد الجيش بقتل ١٠ مدنيين في محطة للحافلات في (مالوم)، ولم تتحمل الناشطة الشابة رؤية الدماء التي غطت الشارع في الحادثة التي تعرف حالياً في المنطقة باسم (مذبحة مالوم). فذهبت شارميلا لتطلب الإذن من والدتها لتقوم بشيء للدفاع على هذا الشعب المغلوب عليه، وفي الرابع من شهر نوفمبر، رجعت إلى موقع (حمام الدم)، وأعلنت عزمها على الصيام حتى الموت أو إلى حين سحب قوات الأمن المسلحة.

وبعد ثلاثة أيام فقط من إضرابها عن الطعام، ألقت الشرطة القبض على شارميلا بتهمة محاولة الانتحار، وهو أمر يعاقب عليه قانون العقوبات الهندي. وبدأت إدارة السجن بتغذيتها قسرياً عبر أنابيب الأنف وحبسها في مستشفى (جواهر لال نهرو) في (إمفال).

ولم تتناول السيدة الحديدية لمانيبور شيئاً ولو حتى قطرة ماء منذ بدأت إضرابها عن الطعام قبل ١٦ عاماً، ولم تمشط شعرها، ولم تنظر إلى نفسها في



المرأة، وتقوم فقط بتنظيف أسنانها بقطعة من القطن الجاف. وعملت السلطات على تغذيتها قسراً عبر أنابيب الأنف أكثر من عقد، ولكنها تحاول إزالة الأنابيب كلما سنحت لها الفرصة. ومن المعروف أن هذا النوع من النظام الغذائي عبر الأنف خاصة إذا كان مدة طويلة، يؤثر سلباً في صحة الجسم، إذ ذكر الأطباء في تقرير لـ (البي بي سي) عام ٢٠٠٦م أن الصيام الطويل أثر في جسد شارميلا، وأصبحت عظامها هشّة إلى جانب تعرضها لمشكلات صحية أخرى.

الإضراب عن الطعام في السجون: موقف اللجنة الدولية للصليب الأحمر

يتمثل دور اللجنة الدولية، بصفتها منظمة إنسانية، في السعي لضمان تلقي المحتجزين العلاج اللازم والحصول على ظروف احتجاز إنسانية تتفق والمعايير الدولية، إضافة إلى احترام الضمانات والحماية المكفولة لهم.

ما الذي يمكن أن تفعله اللجنة الدولية عندما يضرب محتجزون عن الطعام؟

عندما تزور اللجنة الدولية مكان احتجاز يجري فيه إضراب عن الطعام، تقوم بتقييم الوضع بعناية لفهم خطورة القضية أو القضايا من خلال عقد لقاءات خاصة مع المحتجزين وإجراء مناقشات مع مديري السجون وموظفي الحراسة والعاملين في مجال الصحة المعنيين، إلا أن اللجنة الدولية لا تنظر في أساس الإضراب أو مدى شرعيته بوصفه وسيلة للتعبير عن الاحتجاج، ولا تقوم بدور الوساطة بين السلطات والمضربين.

في الوقت الذي تحث فيه اللجنة الدولية كلاً من سلطة الاحتجاز والمضربين عن الطعام من أجل التوصل لحل لقضاياهم دون خسائر في الأرواح، وتسعى جاهدة لضمان تلقي المضربين عن الطعام ما يناسبهم من رعاية وعلاج واحترام كرامتهم وأدميتهم وخياراتهم الحرة في مواصلة الإضراب عن الطعام أو التخلي عنه على سبيل المثال.



ما الدور الذي فقوم به طبفب اللفئة الدولفة عند زفارة المحتفزفن المضرففن عن الطعام؟

فضطلف أطباء اللفئة الدولفة بفور مففد وفاسم ففمفل فف فقففم الفالة الصففة للمضرففن عن الطعام والفأكد من رفضهم للطعام طوعاً ومعرفتهم الكاملة بالعواقب الفف قد ففرفب على الإمسالك عن الطعام على صففهم وففافهم. وففعفن على طبفب اللفئة الدولفة أفضاً مفافلة الفأكد من أن المضرففن عن الطعام لا فعانون مرضاً عقلفاً؛ لأنه إذا كانت هففه فف الفال، قد فففر ذلك الرفةة والفشك فف قفرة المضرففن على افخاذ افففار طوعف ومسففر فمافاً بالفزوف عن الطعام. وإضافة إلى ذلك، ففب على طبفب اللفئة الدولفة رصد الفالة الصففة للمحتفزفن المعنففن والرعاة الفف ففلقونها.

وفسعى طبفب اللفئة الدولفة من خلال فواره مع العاملفن فف مفال الصفة الذفن فشفرون على المضرففن عن الطعام، إلى ضمان أن الرعاة الطففة المقفمة فففق والمعافر الفففة والأفلاقفة المعمول بها، خاصة ففما ففعلق بالأفور الصففة الفرفة المعروف أنها فففج عن الامففاع عن الطعام مفداً طوفلة أو فف فال افففار أحد المضرففن عن الطعام وقف هفا الإضراب وفافول الطعام من فففد بعف مفة انقطاع طوفلة. وفسعى طبفب اللفئة الدولفة على ففه الفصوص، إلى الفأكد من عفف فعرض المحتفزفن لـ (الإطعام القسرف) من فانب العاملفن الصفففن، إذ فشكل ذلك اففهاكاً فففماً لآداب مفةة الطب.

ما موقف اللفئة الدولفة من إطعام المحتفزفن قسرفاً؟

فعارض اللفئة الدولفة الإطعام القسرف أو العلاج القسرف؛ فمن الضرورف اففرا م ففارات المحتفزفن والففاظ على كرامفهم الإنسانفة. وفففق موقف اللفئة الدولفة من هففه المسألة بشكل وففق مع موقف الفمفةة الطففة العالمية والمعلن عنه فف إعلانف مالطا وطوكفو المنفففن فف سنة ٢٠٠٦ م.



وينص الإعلان الأخير على أنه: «لا ينبغي اللجوء إلى التغذية الصناعية في حال قيام سجين برفض الطعام في الوقت الذي يرى فيه الطبيب أنه قادر على اتخاذ حكم عقلائي سليم فيما يخص العواقب المترتبة على رفضه للطعام طوعاً. ينبغي أن يعزز على الأقل طبيب مستقل آخر القرار الخاص بقدرة السجين على إصدار مثل هذا الحكم، ويشرح الطبيب للسجين النتائج المترتبة على امتناعه عن الطعام».

الصيام الإسلامي والتجويع^(١)

عرف علماء التغذية الصيام بأنه الامتناع الكلي أو الجزئي عن تناول المأكولات والمشروبات معاً، أو عن تناول المأكولات فقط مدة من الزمن طالت أم قصرت. وقد دخل التجويع (Starvation) في هذا المفهوم للصيام، ويلاحظ أن هذا المفهوم يختلف اختلافاً جوهرياً عن تعريف الصيام الإسلامي، الذي هو إمساك عن الطعام والشراب والجماع من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع عقد النية، ولا تذكر المراجع الطبية غالباً الصيام إلا تحت عنوان التجويع (Starvation)، وقد حصل لذلك خلط ولبس بين الصيام الإسلامي والتجويع، ما جعل الكثيرين من متلقي العلوم الحديثة وخصوصاً الأطباء لا يفرقون بينهما، ويسقطون أخطار التجويع على الصيام الإسلامي؛ لأن المدرسة الطبية الغربية التي تتلمذ فيها الجميع، لا تشير من قريب أو بعيد إلى الصيام الإسلامي، وتكتفي بالتعميم، هذا وقد أصبح للتجويع مدرسة طبية، وأقيمت له مصحات عالمية في كثير من بلدان العالم، يعالجون به عدداً من الأمراض المزمنة، وقد سموه الصيام الكلي أو الطبي^(٢).

(١) مرجع الصيام معجزة علمية د. عبد الجواد الصاوي.

(٢) الصيام الطبي هو الامتناع فيه عن الطعام فقط دون الماء، مدة من الزمن قد تطول أو تقصر، وتقوم فكرته على حقيقة مقدرة الطاقة المتخزنة في الجسم على إمداد الإنسان بالحياة والحركة مدة تتراوح من شهر إلى ٣ شهور.



موقف الإسلام من الإضراب عن الطعام

من يعرف حقيقة تشريع الصيام والحكمة منه لا يصف صيام المسلمين بالإضراب أو التجويع، فهو دين الرحمة المهداة، وتهذيب للنفس وروحانية العبد مع ربه وإشعاره بحياة الفقراء الذين لا يجدون قوت يومهم. هذا فضلاً على إعفاء ذوي الأعذار من الصيام، أما الإضراب الذي مقاصده تتمحور حول مقاصد دنيوية بحتة والصيام الطبي الذي وجد لأجل حماية الجسد أو لأجل تخفيف الوزن، فإن الإسلام منه براء، فلقد نهى الإنسان عن تعذيب النفس وعن صيام الوصال وصوم الدهر وحرّمه.

وإن الاكتفاء بالسوائل فقط لا بد أن يكون له بالغ الأثر على المدى البعيد، ولكن فجأة توقفت جين عن خسارة الوزن في الشهر الخامس، وقد أزعجها ذلك كثيراً، ولكن الكتاب كان خير مرشد لها في هذه المرحلة، فقد كانت جين تلتزم بالصيام يومين من كل أسبوع، وتأكل ما تريد وبأي كمية بقية الأسبوع.

وهنا بدأت جين مرحلة جديدة من الحمية، وأصبحت تطبخ من وصفات الكتاب، وتتبع نصائح الطبيب بدقة.

تقول جين: إنها في الشهور المقبلة عاشت بعض المشكلات العائلية بسبب اضطرارها إلى بيع المنزل، فتوقفت عن الحمية بسبب كثرة التوتر، وعادت لعادات الأكل القديمة، لكن زوجها نصحها أن تلتزم على الأقل بصيام يوم واحد كل أسبوع كي لا تفقد الاعتياد على مثل هذا الصيام الذي تعبت كثيراً لتعتاد عليه، ويصبح جزءاً من نظام حياتها.

تقول جين: إن الجميل في هذا الرجيم أنه ساعدها للوصول إلى قياس ١٢ لكنها لم تكسب المزيد من الوزن حتى، وقد أخلت به، وذلك لأنه يعتمد على الصبر والوقت. وها هي تعود الآن للالتزام بقواعد الكتاب ووصفاته على أمل الوصول لقياس ١٠ وهو بالنسبة إلى امرأة في عمر جين منتهى الرشاقة والجمال.

**احذروا البطننة، فإن أكثر العلل إنما
تتولد من فضول الطعام.**

ابن سينا



“الباب الرابع”

تجارب مع الصيام

• تجارب مشاهير مسلمين و غير مسلمين
و تجارب فردية.

«إن الإنسان في العصر الحديث لا يأكل
لأنه جائع، بل ليرضي شهوته للطعام».

د. ماهر

باحث في السمنة

«من دون الصحة، ليست هناك سعادة.
لذلك يجب أن يكون اهتمامنا بالصحة أهم
من أي شيء آخر».

توماس جيفرسون





صوم ليوم واحد! Fast for a day!

صوم ليوم واحد هو حملة تم إطلاقها عبر وسائل التواصل الاجتماعي في إمارة دبي تدعو المقيمين من غير المسلمين للصيام يوماً واحداً من شهر رمضان المبارك وذلك للتعرف بشكل شخصي إلى الشعائر والعادات المتبعة لدى المسلمين.

وحول هذه الفكرة وفعاليتها صرح الدكتور محمد أيوب الكبيسي بقوله:

«لقد خلقنا الله سُبحَانَهُ وَتَعَالَى من ذكر و أنثى، وجعلنا شعوباً وقبائل لتعارفوا، ومن ثم إذا صام غير المسلم، وأحس بما يحس به المسلمون يستطيع أن يتفهم الضوابط الاجتماعية والدينية المطبقة عندنا، ولكي يرى الحكم والأهداف التي شرعها الله تعالى، فهو جانب للتعرف إلى الثقافة والدين الإسلامي وإلى العادات والتقاليد.

من جانب آخر، أكد الحاضرون من غير المسلمين أن يومهم خلال الصيام كان مختلفاً جداً من الناحية الصحية على الرغم من الصعوبات التي واجهوها خلال الامتناع عن الطعام خلال النهار، ومن أبرزها الحاجة الماسة إلى الماء، وخاصة في ظل ارتفاع درجات الحرارة بدبي.

وعن تجربة المقيم البريطاني إليكس الذي قال:

«اليوم كان مختلفاً جداً صحوت من نومي ولم أعد طعاماً للإفطار صباحاً واصلت الصيام حتى المغرب، لقد كان يوماً صعباً!!

ولقد حظي المشاركون في هذه الفعاليات والتجربة بحضور أنشطة ثقافية ومحاضرات قدمها المختصون خلال الصحة العامة حول العادات والتقاليد المتبعة خلال شهر رمضان المبارك.

«إنني أعدّ الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن



الصوم نافع جداً لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي أيام عدة من صيامي في منتجع (بولنج) الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سموروشي هائلة «لقد صمت إلى الآن مرات عدة، مدداً تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم شهوراً عدة، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر أنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء، ولذا فأنا أصوم تكفيراً عن هذا».

توم برنر

صحفي كولومبي

برلمان كندي يصوم رمضان بالكامل لتوفير نقود الطعام ومنحها للفقراء

الرباط، المغرب - (CNN) أكد مارك هولاند، وزير في الحكومة الكندية، أنه يصوم شهر رمضان بالكامل، كما فعل العام الماضي، على الرغم من كونه ليس مسلماً، متحدثاً عن أن الصوم «يعدّ تجربة لا توصف»، وأنه يجب «استخدام قوة شهر رمضان لمساعدة الآخرين».

ونشر هولاند على حساباته بالشبكات الاجتماعية، فيديو لداخلته بالبرلمان الكندي يوم الثالث من هذا الشهر، إذ قال: إن الهدف الأساس من صومه لرمضان هو دعم مبادرة (العتاء ٣٠)، وتعني توفير النقود التي يصرفها كل واحد طيلة شهر رمضان في وجبات الغذاء والفطور، ومنحها للمحتاجين.

وتابع هولاند: إن النقود الموفرة طيلة الشهر يمكن منحها للجهات التي توفر الطعام للمحتاجين على وجه الخصوص، معتبراً أن تجربة الصوم علمته الإحساس



بالجوع الذي يعانيه الكثير من الفقراء، الذين لا تتوافر لهم حتى فرصة تناول الإفطار، ما يوجب عليهم الصمود طيلة اليوم، عكس الصائمين.

وزاد هولاند، في كلمته التي حققت انتشاراً واسعاً في الشبكات الاجتماعية، ووصلت إلى ٣٠ ألف مشاركة ومليون ومئتي ألف مشاهدة، أن العمل الخيري يعطي الفرصة للتعامل مع قلة الغذاء لدى الفقراء، ومن ثم استعمال قوة رمضان لمساعدة الآخرين.

قارئة ترصد لـ (اليوم السابع) تجربة غير المسلمين في صيام رمضان بأمريكا

يواصل المسلمون المقيمون في الولايات المتحدة الأمريكية، صيام شهر رمضان المعظم، إلا أنهم ليسوا وحدهم هذا العام، فيوجد أفراد غير مسلمين، قرروا مشاركة المسلمين الصيام لأسباب ودوافع مختلفة، وهو ما أكدته لنا القارئة فؤادة العقباوى، المقيمة بالولايات المتحدة الأمريكية، عبر خدمة (صور وابعت)، التي يقدمها اليوم السابع، لتيح لقرائه إمكانية المشاركة في تحرير المواد الإخبارية على الموقع. أنتونى وليامز، وهو طالب جامعي يبلغ من العمر ٢١ عاماً من ولاية كانساس، وشارك في الصيام يوماً واحداً هذا العام بعد تلقى الإلهام من أحد الأصدقاء المسلمين، وأكد أنه صام يوماً واحداً بهدف تجربة تهذيب النفس، على الرغم من حرارة الجو في هذا اليوم.

أما مارى رينيه، وهى زوجة وأم لأربعة أطفال، وهى أيضاً من ولاية كانساس، قررت في محاولة تجربة الصيام في رمضان، أكملت يوماً واحداً من الصوم، وقالت عن هذه التجربة: «سبب الصوم لي صداً بدرجة كبيرة، ولكن التحرر من الغضب والكذب وتشئت الأفكار في هذا اليوم كان رائعاً»، مضيفة: «في هذا اليوم تناولت وجبة عشاء رائعة، وشعر بأن الصيام كان تنقية جسدية وروحية».

شهر رمضان هو شهر روحي من خلاله يستطيع الإنسان أن يقوي فيه الصلة والعبادة مع الله، وهذا ما حاول ستيفن أورندا البالغ من العمر ٤٨ تحقيقه، من خلال



تجربة صيام شهر رمضان كاملاً، وقال عن تجربته في الصيام العام الماضي: «لقد كنت في رحلة روحية لأصبح أقرب إلى الله، وأنا بوصفي مسيحياً لدى كمية كبيرة من الأصدقاء المسلمين في هذا المجتمع، أعيش في ويست لاند مع زوجتي لورا، كل منا يصوم شهر رمضان كاملاً، وزوجتي تحاول أيضاً أداء جميع الصلوات الخمس كما يفعل المسلمون».

نجوم مسلمون يحرصون على الصيام في الدوريات الأوروبية

لاعبون مسلمون في الدوريات الأوروبية، يؤكدون على التزامهم الديني بصيام رمضان حتى لو تعارض هذا مع نصائح طبيب الفريق.

يلعب الآلاف من اللاعبين المسلمين في أوروبا، بينهم من لا يزال يشق طريقه نحو النجومية والشهرة، ومن وصل للقمة بالفعل، ويواجه الملتزمون دينياً منهم صعوبات عدة من بينها صيام شهر رمضان؛ نظراً لاعتراض معظم الأجهزة الطبية للفرق والمديرين الفنيين عليه بحجة احتياج اللاعب للطعام والشراب، وخلال التقرير الآتي نستعرض أشهر ١٢ لاعباً مسلماً في أوروبا يؤدون فريضة الصوم:

١ - أبيدال

الدولي الفرنسي، لاعب فريق برشلونة الإسباني حتى نهاية الموسم المنتهي، التزم بصيام شهر رمضان على الرغم من قوة التدريبات التي يخوضها مع فريقه، وقال في أكثر من مناسبة: إن الصيام يجعله أكثر قوة، ويعطيه ذهنًا صافيًا.

٢ - مسعود أوزيل

صانع ألعاب المنتخب الألماني وفريق ريال مدريد الإسباني، كل من يعرفه جيداً يتحدث عن التزامه الديني منذ صغره، فقبل كل مباراة يقرأ (أوزيل) سورة الفاتحة، وكذلك يلتزم بصيام الشهر الكريم سنوياً.



٣- ديمبا يا

المهاجم الدولي السنغالي، لاعب فريق تشيلسي الإنجليزي، هو أحد أكثر لاعبي كرة القدم تديُّناً، وقد اعتاد (با) صيام شهر رمضان كاملاً، وقد أوضح من قبل أن مدربيّه يتفهمون أن هذه ضرورة دينية لا يمكنه التغاضي عنها.

٤- شيخ تيبوتي

لاعب الوسط الدولي الإيفواري، نجم فريق نيوكاسل الإنجليزي، البالغ ٢٦ عاماً، يحرص على صيام شهر رمضان كل عام، منذ أن كان لاعباً في صفوف فريق أندرلخت البلجيكي مروراً بتفينتي الهولندي وحتى الآن.

٥- كريم بنزيما

المهاجم الفرنسي الدولي ذو الأصول الجزائرية، الذي يلعب حالياً لفريق ريال مدريد الإسباني، قال: إنه تربي على الصيام، وإنه متمسك دائماً بتعاليم دينه؛ كي يقف الله معه في كل وقت.

٦- كانوتيه

قائد المنتخب المالي وأسطورة فريق إشبيلية الإسباني لسنوات، الذي انتقل عام ٢٠١٢م إلى فريق بيكين الصيني، هو أفضل نموذج للاعب المسلم شاهده القارة العجوز، فهو يحرص دائماً على الصيام وقراءة القرآن وله كثير من المواقف النبيلة التي ترجع إلى تدينه.



٧- سيدو كيتا

القائد الثاني للمنتخب المالي، ونجم وسط فريق برشلونه الإسباني في المدة من ٢٠٠٨م حتى ٢٠١٢م، ولاعب فريق داليان الصيني حالياً، وهو أحد الرموز الإسلامية في الرياضة العالمية، ودائماً ما يحرص على الصيام في شهر رمضان.

٨- بابيس سيبي

المهاجم السنغالي لفريق نيوكاسل الإنجليزي، والسابق لأندية مينز الفرنسي وفرايبورغ الألماني وشاتورو الفرنسي، يحرص دائماً على صوم شهر رمضان وعلى الصلاة، وقد أعلن رفضه ارتداء قميص فريقه في الموسم المقبل، الذي سيحمل شعار الشركة الراعية التي تعمل في مجال القروض الربوية.

٩- ماساديو حيدرة

المدافع الدولي الفرنسي لفريق نيوكاسل الإنجليزي، عمره ٢١ عاماً، وقد تعود على صيام شهر رمضان منذ صغره.

١٠- مابويانغا مبيوا

الفتى الذهبي لإفريقيا الوسطى، هو أحد مسلمي فريق نيوكاسل الإنجليزي، يحرص (مبيوا) على أداء جميع فرائض الإسلام من صوم وصلاة وزكاة، حتى إن إدارة النادي الإنجليزي خصصت له ولباقي زملائه المسلمين غرفة للصلاة.

١١- بلال ريبيري

الجناح الدولي الفرنسي لفريق بايرن ميونيخ، بطل الدوري الألماني ودوري أبطال أوروبا هذا العام، قال في أكثر من حوار صحافي سابق: إنه يصوم شهر رمضان كاملاً منذ أن اعتنق الإسلام.



١٢ - حميد التيننتوب

لاعب وسط المنتخب التركي، وفريق ريال مدريد الإسباني سابقاً وغالطة سراي التركي حالياً، هو لاعب متدين يحرص على الصلاة والصيام، وقد أدى فريضة الحج من قبل برفقة (ريبيري).

تستحق تجربة الصوم لأول مرة التوقف عندها، ويصبح هذا التوقف أولى وأجدر في حالة المهتدين الجدد إلى الإسلام لمعرفة كيفية استقبالهم تلك العبادة وهي من أركان الإسلام الخمسة.

لا يجد المسلمون صعوبة في صوم شهر رمضان ولا في فهم أسباب فرضه عليهم، لكن لا أحد من المهتدين الجدد قبل إسلامه يتخيل نفسه يقضي يوماً كاملاً بلا طعام وشراب في ظروف مناخية عادية، ناهيك عن استيعابه للصوم في درجات حرارة تتجاوز الأربعين.

وأشار أحد المهتدين الجدد إلى أن أول تجربة صوم في حياة المسلم تعدّ مزيجاً من الفرح بالتجربة والخوف من الفشل في تحمل مشقة وتعب الصوم في هذه الأجواء الحارة التي يحتاج فيها الجسم إلى مزيد من السوائل والمشروبات الباردة وليس العكس، مؤكداً أن تجربة الصوم تحتاج إلى الكثير من التأمل.

وفي حديث للجزيرة نت قال محمد الكاميروني: «بعد دخولي الإسلام قبل ستة أشهر لفت انتباهي حديث المرشد الديني عن فريضة الصيام التي توجب على المسلم الامتناع عن تناول الطعام والشراب طوال أيام شهر رمضان، وجعلت أستمع إليه في ذهول وهو يشرح واجبات الصيام، وأقول لنفسني: هذا مستحيل تطبيقه على أرض الواقع».

وأشار إلى أن بداية الصوم بالنسبة إليه كانت صعبة؛ نظراً لظروفه الخاصة التي تجبره كل يوم على قطع مسافات طويلة سيراً على الأقدام؛ بحثاً عن فرصة



عمل في مختلف الإدارات، إلا أنه كان يسأل نفسه، ويقول: «ما دام هذا العدد الهائل من المسلمين يستطيعون الصوم في مثل هذه الظروف، ويزاول بعضهم أعمالاً صعبة فلم لا أكون مثلهم؟».

وفي السياق نفسه أوضح محمد الحاج محمود الطالب الداعية في مجال التعريف بالإسلام في (مركز عبد الله بن زيد) أن الصعوبات التي تعترض المهتمين الجدد في أثناء تجربتهم الأولى لصوم شهر رمضان تقتضي مساعدتهم للثبات على دينهم، فالمسلم العادي تعود على صيام شهر رمضان حتى صار جزءاً من حياته، عكس المسلم الجديد الذي يعيش التجربة لأول مرة، ويبحث عن عمل، أو يعمل في قطاعات يتطلب العمل فيها بذل مجهود بدني كبير.

ويضيف: «هؤلاء الإخوة الجدد يتعرضون لكثير من الضغوط النفسية والعملية الناتجة عن مواجهة الحياة الجديدة واختبار الإرادة التي تفرض عليهم تحريم الكثير من الأمور التي لم تكن محرمة عليهم، والالتزام بالكثير من الواجبات التي لم تكن واجبة عليهم، ومن ثم هذه التكاليف تشكل عقبة شديدة في طريق المسلم الجديد».

وأوضح للجزيرة نت أن الصعاب التي تواجه المهتمين الجدد هي التي جعلت (مركز عبد الله بن زيد للتعريف بالإسلام) يعمل على مساعدتهم لتجاوزها، خصوصاً ما يتعلق بصوم شهر رمضان؛ لأن بعضهم يرى أن مهمته تنتهي عندما يعلن المهتمي الجديد إسلامه، ويشهد شهادة الحق، والأمر ليس كذلك.

وخلص محمد الحاج إلى أنه من خلال تجربته الطويلة في هذا المجال واطلاعه على المشكلات التي يتعرض لها المهتمون الجدد، فإن أصعب مشكلات يتعرض لها المسلم الجديد تأتي من عائلاته ومجتمعه، و«من باب الشعور إنسانياً ضع نفسك مكان المهتمي الجديد، وتصور أن أقرب الناس إليك قد تخلوا عنك، عائلتك، أصدقائك، كل من عشت معهم طوال حياتك لم يعودوا يهتمون بك، لهذا لا بد من



الإشادة بالدور الكبير الذي يؤديه مركز عبد الله بن زيد والجمعيات الخيرية في مساعدة المهتدين الجدد، خصوصاً في شهر رمضان».

ماذا قال الغرب عن صوم رمضان^(١)؟

مستر كلارك من أمريكا :

أحد كبار معتقي الإسلام، وكان مديراً للأمن القومي في عهد الرئيس الأمريكي نيكسون حيث قال: «لقد كان الصوم سبباً في اعتناقي الإسلام لأنه كان علاجاً (جذرياً) لمرض الصداع النصفي (الشقيقة) حيث عانيت على مدى عمري الطويل دون أن يفلح علاج من العلاجات في خلاصي منه، وعندما قرأت قول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن الصيام بدأت الصوم الإسلامي على يد أحد الأئمة، فما انتهى الشهر حتى اختفى الصداع نهائياً» والحمد لله رب العالمين».

جين من كندا :

تقول جين: إن الصيام مفيد جسدياً وعقلياً وروحياً حيث كانت تعاني مرض ضغط دم مرتفع، وتعاطت مراراً وتكراراً أدوية متنوعة لكن دون جدوى مع هذا المرض، ثم نصحتها صديقاتها المسلمات بالصيام، فلما بدأت تلتزم بالصوم فوجئت بهبوط ضغط الدم المرتفع، ومنذ تلك المدة قررت المواظبة على الصيام حيث إنها تعتقد أنه مفيد للإنسان في مجالات كثيرة.

وهي تقوم ببحث موضوعي عميق حول فوائد الصيام من جميع النواحي وذا يذكرنا بقوله تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

(١) المصدر مجلة البشري - لبنان ١٩ - شعبان ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.



مرغاریتا من بریطانیا :

وهذا الكلام يذكرنا بقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَدْخُلُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَنَّوْنَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ [محمد: ١٢].

تیري من امریکا :

أما المواطن الأمريكي المسلم تيري فيري أن الصيام مدرسة للصبر والتكافل، حيث يقول: إن الصيام يوحى بتوحيد المسلمين وتأزرهم، ومنه يتعلم المسلم قيمة الصبر والتحمل وتبادل شعور الفقراء والمحتاجين ما يشجعه على التبرع بكل غالٍ ونفيس لمصلحة الأقل حظاً من المسلمين وغيرهم. ثم يتأسف بعد ذلك، بأن هذه الفضائل تتضاءل بعد شهر رمضان المبارك، وقد نوه بأنه يحزن كثيراً عند انتهاء شهر رمضان المبارك لأنه في هذا الشهر الفضيل يعيش أجواء مختلفة تماماً لا يكاد يجد مصطلحات كافية لوصفها، ويدعو الله تعالى أن يبليغه رمضان إن شاء الله تعالى، وقد نوه بأن زملاءه في العمل من غير المسلمين يحرصون على الصيام معه، ويشعرون بالارتياح من فعل ذلك



جيرمي من أوغندا

يقول المهتدي للإسلام جيرمي: كنت أواظب على الصيام قبل اعتناقي الإسلام حيث يرى الصيام كمعسكر تدريبي، إذ يتلقى المسلمون تدريباً (كافياً) في الصبر والتحمل والابتعاد عن الرذائل والمحرمات حيث يمسكون عن الطعام والشراب من الفجر حتى غروب الشمس، ويتجنبون التدخين والجماع والغيبة والنميمة وقول الزور وشهادة الزور وغير ذلك كثير، ثم ينعى حالة بعض المسلمين ممن سماهم عباد رمضان حيث إنهم بعد هذا الشهر رمضان يعودون إلى عاداتهم السيئة القديمة كأن شيئاً لم يكن! ثم نوه بأنه كان يواظب على الصيام قبل اعتناقه الإسلام حيث كان دؤوب القراءة والبحث حول الإسلام الذي انتهى به المطاف إلى اعتناقه عن قناعة تامة. وقد شد انتباهه عندما ذهب إلى أحد مساجد العاصمة الأوغندية أن الإمام هناك أراد أن يتأكد فيما كان أحد أجبره على دخول الإسلام قبل إنطاقه الشهادتين عندما سأله الأول عن الدافع، للتأكد فقط، فأجاب الأخير بقوله تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ﴾ [البقرة: ٢٥٦].

روبرت بارتول طبيب أمريكي:

من أنصار العلاج الدوائي للزهري، حيث يقول روبرت: «لاشك أن الصوم وسيلة فعالة للتخلص من الميكروبات ومن ضمنها الميكروب الزهري لما يتضمنه من إتلاف للخلايا، ثم إعادة بنائها من جديد، وتلك نظرية التجويع في علاج الزهري».





ما قصة شعب الهونزا؟

- لماذا أرضهم سميت وادي الخالدين؟
- لماذا أعمارهم تتجاوز سن الـ ١٠٠ عام وقدرتهم على الإنجاب تعدت سن الـ ٦٥ عامًا فما فوق.
- لماذا لا يشكون من الأمراض المزمنة، وليس لديهم حالات إصابة بمرض السرطان؟
- لم يسجل لديهم حالات ذوي احتياجات خاصة!
- هل السري في عيشهم في الجبال والهواء النقي والطبيعة الخلابة؟
- أم في بعدهم عن المدنية والصراعات السياسية؟
- أم في غذائهم الصحي؟
- أم في صيامهم المتعدد؟
- أم في عادة المشي لمسافات طويلة وحب التأمل والتفكير؟
- أم في ابتسامتهم الدائمة التي لا تفارق محياهم؟





الهونزا شعب استثنائي...!!

الهونزا شعب يعيش في وادٍ معروف بـ (وادي الخالدين) يقع على ارتفاع أكثر من ٢٠٠ متر فوق مستوى سطح البحر بين الهند وباكستان، وأغليبتهم من المسلمين، لغتهم البروشسكي. ويعتمد سكانها على الزراعة وعلى الرغم من عيشهم بالقرب من الهند وباكستان إلا أن شعبها يختلف بسحتهم لوناً وشكلاً، فيشتهرون بطول القامة ولهم بشرة الإغريق الفاتحة.

وتعني (هونزا) أنهم متحدون مثل السهام في الجعبة. يعيشون في الجبال المرتفعة شمال باكستان مملكة الأنهار الجليدية والطبيعة الخلابة، ويبلغ عدد سكانها نحو ٨٧٠٠٠ نسمة (وقيل: لا يزيدون على ٣٥٠٠٠ نسمة)، وكثير منهم يعيشون حتى سن ١٢٠ سنة دون مشكلات صحية تذكر، ولديهم حالات معمرة وصلت إلى سن ١٦٠ عاماً، وهي ما زالت تتمتع بسن روح الشباب، ولا يعانون مشكلات الشيخوخة أو الخرف أو فقدان الذاكرة!! فهم نادراً ما يمرضون ولا علم لهم بالأورام السرطانية، ويتمتعون بمظهر الشباب الدائم وزوجاتهم ينجن حتى سن الـ ٦٥ عاماً!!!



ووفقاً لما ذكره موقع إرم نيوز أنهم شعب اشتهروا بابتسامتهم الدائمة وحبهم للمزاح فيما بينهم على الرغم من خجلهم من الغرباء عن منطقتهم، ويلاحظ عليهم قوة البنية الجسدية وطول نفسهم على المشي مسافات طويلة ومتابعة تصل إلى ١٥-٢٠ كيلومتراً يومياً دون تعب أو ملل. ويستحمون بالماء البارد والثلج!



وقد فسر أحد المتخصصين في الهونزا رالف بيرشر في كتابه (هونزا) أن هؤلاء الشعب هم الشعب الذي لا يعرفون المرض متحدثاً عن بعض المعلومات المهمة المتعلقة بنظامهم الأساس:

- تقريباً هم نباتيون (فهم نادراً ما يأكلون اللحوم، كقليل من الضأن أو الدجاج).
- يستهلكون كمية كبيرة من الأطعمة النيئة.
- يتألف نظامهم الغذائي اليومي من الخضراوات والفواكه، وخاصة المشمش.
- منتجاتهم طبيعية تماماً.
- لا يشربون الكحول أبداً، ولا يتناولون السكر وأقل القليل من الملح.
- استهلاكهم للملح قليل جداً.
- يصومون بانتظام، فهم شعب عرفوا بكثرة صيامهم.
- يمارسون تمارين اليوغا بانتظام.
- يمارسون رياضة المشي مسافات بعيدة.



نظامهم الغذائي:

عرف عنهم أنهم لا يأكلون إلا ما يزرعون بأيديهم ، فيأكلون الخضراوات والفواكه النيئة والبذور الزيتية والكمثرى من المشمش المجفف ومجموعة متنوعة من الحبوب (كالدخن والبشنة. الحنطة السوداء والشعير) والبقوليات وبعض الجبن والحليب والبيض والخبز الهندي.



لماذا يأكل شعب الهونزا المشمش بالذات سواء الطبيعي أو المجفف؟

ولفترات ممتدة بين الشهرين والأربعة شهور لا يأكلون شيئاً ، فهم يقتصرون على تناول عصير المشمش المجفف، فهم يحترمون هذا التقليد منذ العصور القديمة، وقد يجمع الأطباء بأن عاداتهم الغذائية الصحية ولفترات صيامهم المتكررة تسهم بشكل كبير في امتلاكهم صحة ممتازة وطول العمر. فعاداتهم في استهلاك كميات كبيرة من المشمش ربما يسهم بشكل كبير في حمايتهم من الأورام؛ وذلك لأن حبات المشمش غنية بفيتامين B17 الذي له خصائص مضادة للسرطان ومن خلال نواتها يصنعون الزيوت ولكن بكميات قليلة، و يتناولون



المكسرات مثل البندق واللوز.



فوائد لا تصدقها في ثمرة المشمش...!!



• يسهم في صحة الإبصار والوقاية من مرض تحلل الشبكية. وتناول ثمرتين أو ثلاثة يوميًا، يقي من مرض الانتكاس البقعي المتعلق بتقدم العمر. يُعدّ المشمش مصدرًا غنيًا بالمواد المضادة للأكسدة، فهو غني بفيتامين (أ) نتيجة لتوافر كمية كبيرة من ألبيتا كاروتين

داخله الذي يساعد على مكافحة السموم في الجسم وتحسين النظام المناعي وتقويته، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف، فهي تساعد على تحطيم الأحماض الدهنية وتسهيل حركة الأمعاء، ومن ثم تسهيل عملية الهضم. زد على ذلك مساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول بالجسم. ولأنه غني بالبوتاسيوم فهو يحافظ على مستوى ضغط الدم.

- يحتوي أيضًا على نسبة عالية من الحديد وغني بفيتامين C ومقاوم للأرق ومهدئ للأعصاب.
- يقي من الإصابة بمرض السرطان بسبب المستويات المرتفعة للمواد المضادة للأكسدة.
- يحافظ على صحة البشرة ومقاومة تجاعيد الشيخوخة، فهو يساعد على شد البشرة، ويعطيها الإشراق والنضارة، إضافة إلى أنه يساعد على الوقاية من حب الشباب.
- يساعد أيضًا على فقدان الوزن حيث إنه من الفواكه الأقل سعرات حرارية.
- مفيد لمرضى الربو وأمراض حساسية الصدر.
- يحافظ على صحة العظام، ويقي من مرض هشاشة العظام بسبب أنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم.



• يقول عنه ابن سينا: «المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الينسون والمصطكة؛ لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه ودهن نواه ينفع البواسير).

• عند شراء المشمش تجنب المشمش المائل لونه للحمرة فأفضل أنواعها ذو اللون البرتقالي والأصفر. وأكل المشمش المجفف أفضل بكثير.

وقد وضع الدكتور MCCARRISON، البريطاني قائمة تضم الأمراض التي لا يصاب بها شعب الهونزا، وهي: «السرطان، قرحة المعدة، التهاب الزائدة الدودية، القولون. ولا يعانون حساسية انطباع البطن والأعصاب والإرهاق والقلق والبرد».

وأضاف الدكتور توبي الألماني من جهته هذه القائمة حيث لا يشعرون بهذه الأمراض: حالات الصفراوية أو حصى الكلى، وأمراض القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم والآفات الوعائية والتخلف العقلي وشلل الأطفال، والتهاب المفاصل، إضافة إلى السمنة والسكري وقصور الغدة الدرقية، وأضاف أيضاً أنه لم يلتق يوماً أشخاصاً من ذوي الاحتياجات الخاصة في القرى التي زارها.



قصة طريفة ذكرتها وسائل الإعلام عن شعب الهونزا:

ربما من طريف الذكر الذي لا يصدق وصول هونزي يدعى سعيد عبد موبوتو إلى مطار هيثرو في لندن ، وقد تسبب في ذهول عدد كبير من الخدمات الجمركية ، وذلك لأنه دون على جواز سفره ، أنه ولد عام ١٨٢٣م؛ أي يبلغ من العمر ١٦١ عامًا ، ولا يزال على قيد الحياة ، ويتمتع بروح الشباب والصحة الجيدة^(١).



(١) المراجع: لويكيبيديا العربية - صحيفة المرصد والبيان.



Non- Muslims Trying Fasting

In the Islamic culture fasting the month of Ramadan is considered one of pillars of Islam, where Muslims refrain themselves from food and drinks whole day time and break their fast in the evening.

The Christian followers also fast a partial fasting from meat and dairy products called “Great Lent Fast” for forty days before the Easter holiday while Jews in their fast abstain from food and drink completely where they fast for six days in the year; the most is Day of Atonement. In other cultures, practicing partial fasting is to purify the body and reach the spiritual Serenity.

There are types of fasting, the kind we are going to talk about is “**Intermittent Fasting**”. It is permanently refrain from food for a certain period and then eating again for the rest of the day. It is called fasting if a person stops eating, for more than 8 hours. When we Wake up in the morning, for example consider fasting throughout the sleep period that is way the first meal called “**Breakfast**”. In English breakfast means, “**breaking the fast**”.

Nutritionist Dr. John Berardi made an experience on himself fasting and monitored the physical changes in detail, results are as follows:

- Lower cholesterol and blood pressure.
- Increase in insulin Sensitivity and a decree in Sugar levels.
- Improve in heart function and blood vessels.
- Increase in immune of disease and general fatigue.

The Telegraph published “an article that supports the positive effect of fasting on the immune System for sick people and even older. The professor Valter Longo Gerontology Specialist and Biological Sciences at the University of California, he reported that the body gets rid of parts that are not needed and that lead to aging on the other side the body increase the production of white blood cells that strengthens the body’s immunity.





“Scientific American” published a study on mice in 2003 overseen by “Mark Mattson” the head of the National Institute of Aging S Neuroscience Laboratory in the United States. Mice forced to abstain from food for specified periods showed a decrease insulin and Sugar levels in the blood. Indicating a decrease in the risk of diabetes. Even Mice that been fed fatty unhealthy food when they were forced to fast they showed no evidence of Weight gain or increased blood Sugar. Study on humans included 8 men and 8 women intermittent fasting for 22 days.They found in such a short time insulin term decline in the Weight and the rate of insulin.

Fasting treatment may lead to disease if you do not do it properly. Changes in blood chemistry during fasting may not fit with certain medications and diseases. In addition to fast if not accompanied by a balanced diet, it leads to Weight gain and physical disorders and mood.

Non- Muslims Trying Fasting

Thomas and song are a couple who decided to try to fast for two days in Ramadan and judge on this experience themselves.

Thomas: When I was a kid I thought that people in Ramadan don’t eat in a whole all the day...!

What do you think about Ramadan and fasting?

Song: I think it’s really difficult to do that for 13 hours, When you do it While people are eating and don’t drink Water especially in Summer.

Thomas: Anyway, I think it’s an interesting experience, so we decided to try it. The first day ran Smoothly and easily thought that I’ll Suffer a little bit.

Song: People usually start feeling hunger at lunch time from 12 to 2:00 because their biologic clock. I Was annoyed because I Was hungry SO didn’t Want to do any complicated tasks like household chores, just I Want to Watch TV. not more to do.





(It was a glass of Water to break our fast) (Both Thomas and Songs Said).

Song: I think I tend to eat a lot when I can't eat in Ramadan because I know I can't eat for 12 hours. I think this is healthy but if you follow a healthy diet. It will help you to lose your Weight.

A reporter asks: If you see, Muslims are fasting what do you feel?

Song: I really will respect them because I know this is not easy for them.

Thomas: I think it's good to feel your body with hunger because in Our Society We never feel hunger. If I feel hunger I eat anytime; it's easy to do that. It's a good chance to try not to eat to know how We are lucky and never feel hunger.

A reporter asks: Do you advise non-Muslims to try fasting?

Thomas: I think French people should do it because a lot of them don't understand Islam and Muslims. I think it's a good point that will help them to understand Muslims and their Islamic Cultures.

Song: yes, I'll do because when you fast for a day or two days that make you feel empathy with poor people and share Muslims their feelings.

Thomas: I think fasting for a long time will affect on the body and immunity System because we are fasters, We should find a Source of energy.

Song: I agree with him fasting gives us Vaccination and increase our immunity. I think fasting for two days from Ramadan is an interesting experience and you will hear about people fast Ramadan but you won't understand them unless try it yourself. I'm happy because I did it.

Thomas: It is a good act with aim and makes you think what your body needs.

Song: Try not to judge on a religion from aspect.

When we told our family and friends that we Would fast for two



days, We faced Critic and pressure. They induired “Why do you do you do that? You are not Muslims...!”

However, When We did that I think this is not Crazy or Stupid at all.

Thomas: We should understand people before judge on them⁽¹⁾,”



.watch the video Eureka show 9 on youtube (١)



ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«إن محمداً صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان الرجل الوحيد في التاريخ الذي نجح بشكل أسمى وأبرز في كلا المستويين الديني والدنيوي. إن هذا الاتحاد الفريد الذي لا نظير له للتأثير الديني والدنيوي معاً» يخوله أن يُعدَّ أعظم شخصية ذات تأثير في تاريخ البشرية».

مايكل هارت

عالم أمريكي^(١)

(١) فيزيائي فلكي أمريكي صاحب كتاب (الخالدون المئة).



وفي الختام

غداً توفى النفوس ما كسبت ويحصد الزارعون ما زرعوا
إن أحسنوا أحسنوا لأنفسهم وإن أساؤوا فبئس ما صنعوا

كان السلف الصالح يجتهدون في إتمام العمل وإكماله، وإتقانه ثم يهتمون بعد ذلك بقبوله، ويخافون من رده، وهؤلاء الذين: ﴿يُؤْتُونَ مَاءً آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ﴾ [المؤمنون: ٦٠].

روي عن علي رضي الله عنه قال: «كونوا لقبول العمل أشد اهتماماً منكم بالعمل». فحريٌّ بكل عاقل، وينبغي على كل مسلم: أن ينظر في حاله، ويفكر في أمره، ويتعرف إلى علامات الربح والخسارة بعد العمل، وأهمها: الاستمرار على العمل الصالح، وإتباع الحسنة الحسنة.

من المؤسف حقاً أن من أبناء هذا الدين لا يعملون الطاعات إلا بمواسم معينة، وأوقات محددة، فإذا انتهت كان ذلك آخر عهدهم بها: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِي نَقَضَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَا﴾ [النحل: ٩٢].

سُئل بعض السلف عن أناس يتعبدون في رمضان، فإذا انسلخ رمضان، تركوا؟ فقال: «بئس القوم لا يعرفون الله إلا في رمضان».

قرأ الحسن البصري رحمه الله قوله تعالى: ﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر: ٩٩]. فقال: «إن الله لم يجعل لعمل المؤمن أجلاً دون الموت».

أما أن لنا أن ندرك أن ما أصابنا من ضعف وفرقة، إنما هو من عند أنفسنا ونتيجة لعدم فهم كثير منا لأحكام ديننا الحنيف وضعف استفادتنا من مواسم البر والإحسان، فإذا لم تعمل هذه المواسم عملها في القلوب، فتجمعها بعد شتات، ولم تجد في حل المشكلات وعلاج العضلات والخروج من الفتن والآفات، فإن ذلك دليل على قلة البصيرة وتردي الوعي وسوء فهم للأحكام الشرعية، فالكيس من



شمر في عبادة الله قبل أن يتوفاه الله، وتذكر بذلك سرعة تصرم العمر، وقرب حلول الأجل، والعاجز من فتح على نفسه باب التسويف والتثاقل، واسترسل في الغفلات والشواغل.

وغرته الأمانى والآمال فيندم حيث لا ينفعه الندم

فليكن في صيامنا بداية توبة وتقرب إلى الله وشحذ المغفرة وآخره عتقاً من النار.

اللهم، ولا تجعل نصيبنا من صيامنا الجوع والعطش والنصب.

﴿رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾

[البقرة: ٢٠١].

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه الأخيار وسلم تسليماً كثيراً.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



المصادر والمراجع

• الكتب:

- تفسير ابن كثير للإمام عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن كثير الدمشقي - دار ابن الجوزي.
- الجامع لأحكام القرآن - تفسير القرطبي - الإمام أبو عبد الله بن محمد أحمد الأنصاري القرطبي - المكتبة التوفيقية.
- نور الإيمان في تفسير القرآن - للشيخ محمد مصطفى أبي العلا رَحِمَهُ اللهُ.
- الطب النبوي لابن قيم الجوزية - دار إحياء العلوم.
- صحيح مسلم - أبو الحسن مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري - دار طيبة.
- صحيح البخاري - الإمام الحافظ أبي عبد الله بن محمد بن إسماعيل البخاري.
- زاد المستقنع في اختصار المقنع - للشيخ شرف الدين أبي النجا موسى بن أحمد الحجاوي الحنبلي - دار ابن الجوزي.
- زاد المعاد في هدي خير العباد - لابن قيم الجوزية رَحِمَهُ اللهُ.
- حقيقة الصيام لشيخ الإسلام ابن تيمية - دار القاسم للنشر ١٤١٩ هـ.
- العبادات في الأديان السماوية - أ. عبد الرزاق رحيم صلال الموحى.
- الصيام من البداية حتى الإسلام د. علي الخطيب.
- الإعجاز العلمي في أسرار القرآن الكريم والسنة النبوية (٤) - محمد حسنى يوسف - دار الكتاب العربى - دمشق - القاهرة ٢٠٠٦ م.
- كتاب الصوم باب النهي عن صوم الدهر - صحيح البخاري.



- الشرح الممتع على زاد المستقنع - محمد بن صالح بن محمد العثيمين - دار ابن الجوزي - (١٤٢٢هـ - ١٤٢٨هـ) - الطبعة الأولى.
- فلسفة الصيام في الديانة اليهودية والنصرانية وفي الإسلام - د. أحمد غنيم.
- الوسائل إلى معرفة الأوائل - عبدالرحمن بن الكمال أبي بكر بن محمد الخضير الأسيوطي - مطبعة حسان - القاهرة - ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م.
- الصوم جنة قرب من الرحمن ونقاء للأبدان - د. خالد بن عبدالرحمن الجريسي - مطابع الحميضى - الجريسي للتوزيع ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م.
- رمضان في ذاكرة التاريخ وديوان الشعر - عبدالرحمن بن علي الدوسري - دار طويق للنشر والتوزيع ١٤١٦هـ - ١٩٩٥م.
- رمضان عبر التاريخ - عبد الله حمد الحقييل - مطابع الشروق للأوفست ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م.
- اللهم بلغنا رمضان - د. ياسين صالح يوسف أندرقيري. مطبعة سفير - الجريسي للتوزيع والنشر.
- الصيام معجزة علمية - د. عبدالجواد الصاوي - دار القبلة للثقافة الإسلامية - جدة ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م.
- من الأسرار الطبية للصيام - د. أحمد عبدالرؤوف هاشم - دار الأندلس للنشر والتوزيع حائل ١٤١٤هـ - ١٩٩٣م. دار الأندلس للنشر والتوزيع حائل ١٤١٤هـ - ١٩٩٣م.
- الصوم الطبي النظام الغذائي الأمثل - د. آلان كوت - ترجمة فروق أقيب - دار الرشيد ١٩٨٥م.
- رمضان بلا أمراض - د. سمير عبدالخالق عقار - دار طويق للنشر والتوزيع - ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.
- التداوي بالصوم - شلتون - دار الرشيد.



- كتاب لماذا نموت - أ.د. عبد المحسن صالح - المكتبة الثقافية.
- لسان العرب - الإمام أبو الفضل جمال الدين بن محمد بن مكرم بن منظور الإفريقي - دار النوادر.
- المعجم الوسيط.

• المقالات والمفكرات والمجلات:

- لماذا لا يحترم الإعلام العربي رمضان - د. مصطفى محمود ، مدونة الإبداع الحر.
- ماذا قال الغرب عن رمضان - مجلة البشرى - لبنان ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.
- الصيام في التاريخ - د. محمود الحاج قاسم - بيت الموصل ٢٠١٣م.
- الصوم عن ٧ المل الأخرى - ياسر منير.
- صحيفة المرصد.
- البيان (مجلة إلكترونية).

• المنتديات والمواقع واليوتيوب:

- موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي.
www.kahee17.com/ar
- موقع منتديات حراس العقيدة أنواع الصيام.
- موقع منتديات ستار تايمز - الصيام وسيلة لتطهير النفس وطلب الغفران منذ أقدم العصور.
- موقع مأرب برس - الإعجاز العلمي في الصوم - للشيخ العلامة عبد المجيد الزنداني، ٢٠١٠م.
- موقع جامعة الإيمان - الإعجاز العلمي في الصوم - د. صالح بن عبد القوي السنباني.
- ويكيبيديا - الموسوعة العلمية.
- لويكيبيديا العربية.



• مقاطع اليوتيوب:

- صوم الشعوب - قناة الجزيرة الوثائقية.
 - المهتدون الجدد وتجارتهم حول الصيام - قناة الجزيرة - قطر.
 - أنواع الصيام في الأديان حول العالم - موقع متع عقلك.
 - لماذا نصوم - للداعية الشيخ أحمد ديدات رَحِمَهُ اللهُ.
 - ماذا تعرف عن الصوم في الأديان الأخرى - موقع متع عقلك.
 - لماذا نصوم عاشوراء - للداعية الشيخ عصام الشائع.
- (1) Watch The Video Eureka Show 9 On You Tube.





" إن أكثر الأديان، دانيها وعاليها، قد فرضت
الصيام، وأوجبته، فهو يلزم النفوس حتى في غير
أوقات الشعائر الدينية، يقوم به بعض الأفراد
استجابة للطبيعة البشرية في بعض مظاهرها "

(دائرة المعارف البريطانية)

ISBN: 9786030256815



- الصوم



نلهم المعرفة
Inspiring Knowledge

f Obeikan Reader

@ObeikanPub

للنشر
العبيكان
Obeikan
Publishing