

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وأصحابه أجمعين .. وبعد،

## مقدمة :

### 1- تعريف الصيام:

هو التعبد لله تعالى بترك المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.

### 2- أهمية صيام رمضان:

أحد أركان الإسلام العظيمة لقول النبي صلى الله عليه وسلم: ((بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمد رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت الحرام)) متفق عليه

### 3- فضل شهر رمضان:

### ❖ الصيام والتقوى:

أخبرنا الله سبحانه وتعالى أن الصيام يجلب التقوى، وأن الإنسان يتقي شهوات النفس بالصيام، قال تعالى: ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)) سورة البقرة آية 183

### ❖ باب الصيام "الريان":

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مَعَهُمْ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَدْخُلُونَ مِنْهُ فَإِذَا دَخَلَ آخِرُهُمْ أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ)) رواه مسلم.

### ❖ فتح أبواب الجنة وغلقت أبواب النار وسلسلت الشياطين:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ فَتُحْتَأَبَرُ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَتُغْلَقُ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَتُسَلِّسَتِ الشَّيَاطِينُ)) أخرجه البخاري.

### ❖ غفران ما تقدم من الذنوب:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)) أخرجه البخاري.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ((مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)) أخرجه البخاري.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ((مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)) أخرجه البخاري.

### ❖ الصوم لله وهو يجزي به:

أَيُّ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((قَالَ اللَّهُ كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالصِّيَامُ جَنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمَ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَصْنَعُ فَنَ سَابَةَ أَحَدٍ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقِلْ إِبْنِي أَمْرًا صَانِمًا وَالَّذِي نَفْسِي مَحْمَدٌ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ)) أخرجه البخاري.

## ❖ رمضان إلى رمضان:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ: ((الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ مَكْفَرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ)) رواه مسلم.

## 4- استقبال رمضان:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبشر أصحابه بقدوم رمضان كما أخرجه أحمد والنسائي من حديث أبي هريرة رضى الله تعالى عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يبشر أصحابه: ((قد جاءكم شهر رمضان، شهر مبارك افترض الله عليكم صيامه، يفتح فيه أبواب الجنة، ويغلق فيه أبواب الجحيم، وتغل فيه الشياطين، فيه ليلة خير من ألف شهر، من حرم خيرها فقد حرم)). وقال معلى بن الفضل عن السلف: "كانوا يدعون الله ستة أشهر أن يبلغهم رمضان ثم يدعونه ستة أشهر أن يتقبل منهم".

وقال يحيى بن أبي كثير: "كان من دعائهم؛ اللهم سلمني إلى رمضان، وسلم لي رمضان، وتسلمه مني متقبلاً".

وكان السلف إذا بلغهم الله رمضان يعطرونه بأريج القرآن، وقدوتهم في ذلك المبعوث من عدنان الذي كان جبريل يدارسه القرآن .

هكذا كان استقبال السلف لرمضان، فرمضان له طعم خاص ولذة عجيبة في نفوسهم ، فهو يبعث في نفوسهم قوة الإيمان والشوق إلى الرحمن.

وإذا كان استعداد الناس في زماننا هذا لشهر الصيام بالمأكولات والمشروبات والفحش والبرامج المنكرات فليكن استعدادنا له بتوبة لله نصوح وبحرص على محاسبة النفس ومجاهدتها .

ما أجمل أن نصوم رمضان لله صيام مودع يظن أنه لا يعود للصيام أبداً، ولنعلم أن المؤمن يموت بين حسنتين، بين حسنة قدمها يجد برها وأجرها، وبين حسنة أخرها سوف يندم عليها. وإذا كان المسلم مطالب بطاعة الله في سائر الأوقات فإن عليه أن يضاعف مجهوده في المواسم الفاضلة، والتي من أهمها شهر الصيام، ولا شك أن صيام شعبان وعمارته بطاعة الرحمن هو خير ما ندخل به على شهر الصيام .

ولا يخفى أن الاستعداد يبدأ بالنية الصالحة منذ هذه اللحظة، فإذا بلغنا المنان بفضل رمضان حولنا نياتنا إلى أعمال وطاعات وإن وافتنا المنية قبل حلول الشهر فعند ذلك تكون نياتنا في موازين أعمالنا فإن لكل امرئ ما نوى، ولا يزال المسلم بخير ما عمل الخير ونوى الخير .

نسأل الله أن يلهمنا رشدنا وأن يبلغنا رمضان وأن يعيننا على صيامه وقيامه.

السؤال:

ما هي شروط الصوم؟

الفتوى:

شروط الصوم ثلاثة أنواع:  
أولاً: شروط الوجوب وهي:

- 1- البلوغ: فلا يجب الصوم على الصبي ولو كان مراهقاً، لقول النبي صلى الله عليه وسلم: ((رفع القلم عن ثلاثة: الصبي حتى يحتلم والنائم حتى يستيقظ والمجنون حتى يفيق)) أخرجه أحمد وأبو داود، ولكن يجب على ولي الصبي المميز أمره بالصوم إذا أطاقه، ويضربه عليه إذا بلغ عشرين كالصلاة ليعتاده.
- 2- القدرة: فلا يجب على العاجز عنه لكبر أو مرض، لقول الله تعالى: ((وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ)) [البقرة:184]. فإذا كان مريضاً مرضاً مزمناً لا يرجى برؤه، فيفطر، وعليه أن يطعم عن كل يوم مسكيناً ولا قضاء عليه.
- 3- الإقامة: فلا يجب على المسافر بل له أن يفطر ويقضي، لقول الله تعالى: ((فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ)) [البقرة:184].

ثانياً: شروط الصحة وهي:

- 1- النية: لقول النبي صلى الله عليه وسلم: ((إنما الأعمال بالنيات)). متفق عليه، وتكون من الليل لقول النبي صلى الله عليه وسلم: ((من لم يبيت الصيام من الليل فلا صيام له)). رواه أبو داود والنسائي.
- 2- التمييز: فلا يصح من الصبي غير المميز لعدم علمه بمقصد العبادات ومعناها.
- 3- الزمان القابل للصوم: فلا يصح في الأيام المحرمة كيوم العيد.

ثالثاً: شروط الوجوب والصحة معاً، فلا يجب الصوم ولا يصح بدونها:

- 1- الإسلام: فالكافر الأصلي والمرتد عمله غير مقبول، لقول الله تعالى: ((لَنْ أَسْرُكَتَ لِيُخَبِّطُنَّ عَمَلَكُ وَتَلْتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ)) [الزمر:65].
- 2- العقل: فالقلم مرفوع عن المجنون، للحديث السابق: ((رفع القلم عن ثلاثة ..... والمجنون حتى يفيق)).
- 3- الطهارة من دم الحيض والنفاس: فالحائض والنفساء يحرم عليهما الصيام ويجب عليهما القضاء، لقول عائشة رضي الله عنها: ((كنا نحيض على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فنؤمر بقضاء الصيام ولا نؤمر بقضاء الصلاة)).

السؤال:

كيف يقضي من أفطر لعذر في رمضان؟

الفتوى:

من أفطر لعذر كمن كان مريضاً مرضاً يرجى برؤه أو مسافراً أو كانت المرأة حائضاً أو نفساء أو حاملاً وكذلك المريض فإنهم يقضون الأيام التي أفطروها في رمضان بعده إلى رمضان القادم فإن دخل رمضان الذي يليه ولم يقض وجب عليهم القضاء مع الكفارة وهي إطعام مسكين عن كل يوم أخروه.

إلا أنه إن كان العذر الحمل أو الرضاع فيشترط للفطر الخوف من الضرر، فإن أفطرت خوفاً على نفسها وولدها أو على نفسها فقط فإنها تقضي تلك الأيام دون كفارة أما إذا كان فطرها خوفاً على ولدها فإن عليها مع القضاء كفارة.

السؤال:

ما هي مبطلات الصيام؟

الفتوى:

فإن مبطلات الصوم هي:

1- الأكل والشرب عمداً لا ناسياً، ولا مخطئاً، ولا مكرهاً، سواء أكل أو شرب ما يتغذى به، أو ما لا يتغذى به في النهار من يوم الصوم، قال تعالى: ((وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر، ثم أتموا الصيام إلى الليل)) [البقرة: 187].

وغير العمد قال فيه صلى الله عليه وسلم: ((إن الله وضع عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه)) رواه ابن ماجه والطبراني والحاكم.

2- القيء عمداً، لما روى أحمد وأبو داود والترمذي وغيرهم عنه صلى الله عليه وسلم: ((من ذرعه القيء فليس عليه قضاء، ومن استقاء عمداً فليقض)). ومعنى ذرعه: غلبه.

3- الجماع: أي إتيان الزوج زوجته ووطؤها، لقوله تعالى: "أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم" إلى قوله "ثم أتموا الصيام إلى الليل" فدلّت الآية على تحريم الوطء في نهار رمضان، ولأن النبي صلى الله عليه وسلم أمر الواطئ في رمضان أن يكفر.

4- الاستمناء: أي قصد إخراج المنى، سواء باليد، أو غيرها، أو بمداعبة الزوجة، إذا نشأ عن ذلك خروج المنى. وعلى هذا إجماع أهل العلم.

5- الحيض والنفاس من المرأة، وعلى هذا إجماع أهل العلم.

6- من قطع نية الصوم، بأن نوى أنه قد أفطر، وإن لم يأكل أو يشرب، وذلك لقوله صلى الله عليه وسلم: ((إنما الأعمال بالنيات..)) متفق عليه.

**السؤال:**

**هل كل ما يدخل الجسم يفسد الصوم؟**

**الفتوى:**

الضابط في ما يفسد الصوم أن يكون أكلاً أو شرباً، أو ما كان في معناهما مما يصل إلى المعدة أو يغذي الجسم، والأصل صحة الصوم حتى يحصل ما ينافيه. فالتحاميل مثلاً لا تبطل الصوم لأنها ليست أكلاً أو شرباً ولا في معناهما، وكذلك إبرة مرضى السكر لأنها لا تقصد لتغذية الجسم وقرطبة العين كذلك. أما الإبر المغذية فإنها تفسد الصوم وكذا لو أكل أو شرب ما ليس أكلاً أو شرباً لأنه في معنى الأكل والشرب، والله أعلم.

**السؤال:**

**هل خروج الدم من الصائم يفسد صومه؟**

**الفتوى:**

خروج الدم أو إخراجة من الصائم لا يفسد الصوم، قال ابن عباس وعكرمه: "الصوم مما دخل وليس مما خرج". وعن أم علقمة قالت: "كنا نحتجم عند عائشة ونحن صيام، وبنو أخي عائشة فلا تنهاهم" وهذا هو قول جمهور أهل العلم، ولكن ننبه إلى أن الأولى لمن يتحكم بأمر إخراج الدم كمن أراد التبرع به أو أراد أن يحتجم وخشي أن يضعفه هذا عن إكمال الصوم الأولى له أن يؤخر إخراج الدم إلى الليل. فعن الزهري: "كان ابن عمر يحتجم وهو صائم في رمضان وغيره، ثم تركه لأجل الضعف" والحديث وصله عبد الرزاق عن معمر عن الزهري عن سالم عن أبيه، هكذا ذكره الحافظ في الفتح. والله أعلم.

**السؤال:**

**ما الذي يسن للصائم فعله في رمضان؟**

**الفتوى:**

يسن تأخير السحور إن لم يخش طلوع الفجر، وتعجيل الفطر عند تحقق الغروب. لقوله صلى الله عليه وسلم: ((عجلوا الإفطار وأخروا السحور)) رواه الطبراني عن أم حويسن. أيضاً لمن سنم أن يقول: "إني صائم"، لقوله صلى الله عليه وسلم في الصائم: ((فإن امرؤ شاتمته أو قاتله، فليقل إني صائم إني صائم)) رواه مسلم عن أبي هريرة. ويسن أيضاً أن يكون فطره على رطب، فإن لم يجد، فعلى تمر، فإن لم يجد، حسا حسوات من ماء، وذلك لما رواه أحمد وأبو داود والترمذي عن أنس قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصل، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء"

ويسن أن يقول ما ورد عند الإفطار، ومنه: ((ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله)) رواه أبو داود وحسنه الألباني.

ومن السنن العظيمة في رمضان صلاة التراويح فقد قال صلى الله عليه وسلم: ((من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه)) متفق عليه.

## السؤال:

ما نصيحتكم للشباب في رمضان؟

## الفتوى

خير ما نوصي به إخواننا الشباب في رمضان هو تقوى الله تعالى، فإنها وصية الأولين والآخرين، قال الله تعالى: (وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ) [النساء:131].

والتقوى هي الثمرة المرجوة من وراء الصوم، كما قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) [البقرة:183].

وإنما تتحقق التقوى بفعل الأمور، وترك المنهيات، فليحرص الشباب في هذه الأيام المباركة على الإكثار من كل طاعة تقربهم إلى الله تعالى، صلاة وصياماً وقياماً وقراءة للقرآن، وصدقة وإنفاقاً ومساعدة للمحتاجين.

كما أن عليهم أن يتجنبوا كل ما يغضب الله تعالى من الأقوال والأفعال، لا سيما الغيبة والنميمة، ومشاهدة ما حرم الله من صور النساء والأفلام والمسلسلات المشتملة على السفور والاختلاط. وبالجملة، فينبغي أن يعلم الصائم أن الصوم ليس مقصوراً على ترك الطعام والشراب والجماع، وإنما الصوم الحقيقي صوم الجوارح عما حرم الله، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه" رواه البخاري.

وقال جابر بن عبد الله رضي الله عنه: إذا صمت فليصم سمعك وبصرك، وليكن عليك السكينة والوقار، ودع أذية الجار، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء.

والله أعلم.

## السؤال:

ما هي صلاة التراويح وما هو فضلها؟

## الفتوى

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه أما بعد:  
فإن صلاة التراويح هي النافلة المعروفة في رمضان بعد العشاء، وكان النبي صلى الله عليه وسلم هو أول من سن الجماعة فيها في المسجد، ثم تركها خشية أن تفرض على أمته، واختلف السلف الصالح في عدد الركعات في التراويح وأرجح الأقوال أنها إحدى عشرة، أو ثلاث عشرة، لما في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها أنها سئلت: كيف صلاة النبي صلى

الله عليه وسلم في رمضان؟ فقالت: ما كان يزيد في رمضان ولا في غيره على إحدى عشرة ركعة.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان صلاة النبي صلى الله عليه وسلم ثلاث عشرة ركعة، يعني بالليل. رواه البخاري.

وإنما سميت التراويح بهذا الاسم لأن الناس كانوا يطيلونها جداً، فكلما صلوا أربع ركعات استراحوا قليلاً.

وقد رغب النبي صلى الله عليه وسلم في قيام رمضان بقوله: "من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه". متفق عليه وقال: "من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة". رواه الترمذي.

فينبغي للمسلم الاعتناء بصلاة التراويح، والحرص الشديد على أدائها. والله أعلم.

### السؤال:

**هل الاعتكاف في المساجد وأكل الطعام لأي مدة من الأيام حلال أم حرام؟**

### الفتوى:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه أما بعد:

فالاعتكاف في مسجد من المساجد من القربيات والطاعات، ولإنسان أن يعتكف متى ما أراد، وما شاء من الأيام والليالي، وأقل مدة يشرع فيها الاعتكاف ما يصدق عليه أنه اعتكاف في العرف، وأفضل الاعتكاف ما كان في العشر الأواخر من رمضان.

وعلى المسلم أن يستغل فترة اعتكافه في الذكر وقراءة القرآن والإكثار من النوافل لأن الاعتكاف لزوم المسجد لطاعة الله تعالى، ولا حرج على المسلم أن يأكل في المسجد سواء كان معتكفاً أو غيره، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يبعث الطعام إلى أهل الصفة، وهم فقراء الصحابة، وكانوا يسكنون المسجد إذ لم يكن لهم مأوى ولا بيت، إلا صفة المسجد. والله أعلم.

## استشارات مختارة:

السؤال:

ما هي نصيحتكم لي وأنا أعد برنامج لاستغلال شهر رمضان؟

الإجابة:

نرجو أن يشتمل البرنامج على ما يلي:

- (1) دروس لأهل العلم، فإن العلم أمام العمل والفقير الواحد أشد على الشيطان من ألف عابد.
  - (2) الحرص على أداء الفرائض والاهتمام بها؛ فإن الله لا يقبل نافلة حتى تؤدى الفريضة.
  - (3) الاعتدال في العبادة، فإن الله لا يمل حتى تملوا، ولذلك وجهنا فقال عليه صلاة الله وسلامه: (كفوا من العمل ما تطيقون).
  - (4) إخفاء بعض الطاعات وجعلها سرا بين العبد وبين ربه.
  - (5) الإكثار من الاستغفار، خاصة عند ختام الأعمال حتى لا يتسلل العجب إلى النفوس.
  - (6) التنوع في الطاعات، فإن قيام ليلة القدر ليس من الضروري أن يكون بالصلاة فقط، ولكنها ليالي للأعمال الصالحة بأنواعها.
  - (7) معرفة مراتب الأعمال، فأفضل ما قاله رسولنا والنبيون: (لا إله إلا الله) وأحب الكلام إلى الله: (سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم).
  - (8) الابتعاد عن الذنوب والمعاصي وحفظ البصر، فإن ترك الذنب أسهل من معالجة التوبة.
- وتقبل الله منا ومنكم الصيام والقيام. وبالله التوفيق.

السؤال:

ما هي فوائد الصوم الصحية؟

الإجابة:

الصيام عبادة وامتثال لأمر الله تعالى، ويجب أن لا ينظر المسلم إلى أنه يصوم للفوائد الصحية للصوم وإنما طاعة لأمر الله، إلا أن حكمة الله تعالى اقتضت أن يكون هناك فوائد للإنسان من العبادات التي يقوم بها ومنها الفوائد النفسية والاجتماعية ومنها أيضا ما ينعكس على صحته بالإيجاب، وكل يوم يكشف لنا العلم فوائد إضافية للصوم، فمجال هذا العلم محدود لا يرتقي إلى اتساع حكمة الله في كل ما يروض به هذا الكائن البشري. وحتى يحس الإنسان بالفوائد الصحية للصيام عليه الالتزام بأداب الصيام فلا ينتهز الفترة بين الإفطار والسحور بملء بطنه بالأطعمة والأشربة فيربك جسمه ويصاب بالتخمة. وإن الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية أثبتت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام. والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع



والعطش ثم بضع ساعات إفطار هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث نصوم شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر. ومن فوائد الصوم كونه يساهم في علاج الكثير من أمراض الجسم، كأمراض الجهاز الهضمي، مثل التهاب المعدة الحاد، وأمراض الكبد، وسوء الهضم، وكذلك في علاج البدانة وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، ويحمي الجسم من السكر، فالصيام يفيد مرضى السكري، فيعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين فإن البنكرياس يصاب بالإرهاق والإعياء. والاعتدال في الطعام يساعد على تنزيل الوزن لمن يعانون من زيادة في الوزن، ولأن الصوم ينقص من الدهون في الجسم فإنه بالتالي يؤدي إلى نقص مادة "الكوليسترول"، وهي المادة التي تترسب على جدار الشرايين، وبزيادة معدلاتها مع زيادة الدهون في الجسم تؤدي إلى تصلب الشرايين، كما تسبب تجلط الدم في شرايين القلب والمخ، والصيام كذلك يحسن صحة الفم والأسنان فتأخذ فرصة للترميم، ويرتاح العصب الحائر لجهاز الهضم فتخف الآلام، لاسيما آلام القولون التشنجي. وقد وجد علميا كذلك أن الصوم يخفف من الألم في التهابات المفاصل المزمنة، وهذه الفوائد التي عرفت وتم كشفها، وما لم يعرف أكثر وأكثر، وستكشف الأيام عنها. والله الموفق.

**السؤال:**  
**ما هي الطريقة الصحيحة لتناول وجبة الإفطار في رمضان عندما تكون المعدة فارغة نامل**  
**توضيح الطريقة الصحيحة؟**  
**الإجابة:**

المعدة تتقلص وينقص حجمها مع الصيام أو تقليل الطعام، ولذا فإنه ينصح أن تفطر على التمر واللبن أو التمر مع الروب (الزبادي) أو التمر مع الماء؛ لأن السكر الذي في التمر يمتص بسرعة، ويعطي طاقة سريعة، وإن أردت أن تأخذ شيئاً من الشورية فلا بأس بذلك، ثم تذهب لصلاة المغرب في المسجد، وتعود لتكملة الإفطار دون إفراط؛ لأن ذلك يربك المعدة إن امتلأت بالطعام فجأة بعد أن كانت قد ارتاحت أثناء الصيام. وبالله التوفيق.

**السؤال:**  
**ما هي المأكولات والمشروبات التي يجب أكلها أثناء وجبة السحور لتمنع الإحساس بالعطش**  
**أثناء الصيام؟**  
**الإجابة:**

السحور بركة، وقد أمر النبي صلى الله عليه وسلم به فقال: (تسحروا فإن في السحور بركة) ومعنى ذلك أن من يتسحر سيخفف شعوره بالجوع والعطش، وهذا ليس مرتبطاً لا بكمية ولا بنوعية الطعام، وقد أتى النبي صلى الله عليه وسلم على سحور التمر فقال: (نعم سحور المؤمن التمر)، وقال صلى الله عليه وسلم: (السحور كله بركة فلا تدعوه ولو أن يجرع أحدكم جرعة ماء فإن الله وملائكته يصلون على المتسحرين)، والسنة تأخير السحور؛ لأنه فعل النبي

صلى الله عليه وسلم. ومع ذلك فهناك نصائح هامة عامة للسحور، منها: أن تكون وجبة السحور وجبة خفيفة قليلة الدهون، وعدم النوم بعد تناول وجبة السحور مباشرة. وأما لتجنب الإحساس بالعطش، فيجب تجنب الأغذية الشديدة الملوحة، وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور؛ لأنها تزيد الإحساس بالعطش، ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير، كما ويجب شرب كمية كافية من الماء، مع عدم المبالغة في ذلك، وبشكل عام فإن تناول المأكولات الطازجة خاصة الفواكه والخضراوات، وشرب العصير واللبن، وتناول السلطات، كل ذلك مجتمعاً يساعد في سحور طيب وصيام مبارك بإذن الله تعالى. إذن ننصح بالسحور وتأخيرها، وتناول التمر والماء، والسلطة واللبن، والمأكولات الطازجة من فواكه وخضراوات، وتجنب الدهون والملح، والتوابل والبهارات والمحفوظات. والله الموفق.

### السؤال:

أنا كنت إنساناً مستهترا في الأمور الدينية ولكن شاء الله أن يرسل لي من ينفذني من غفلي، والآن أرى نفسي في رمضان غير موفق، وأنظر إلى نفسي في خجل على أنني متهاون في الأمور الدينية بدرجة كبيرة. وسؤالي هل يقبل الله لي صيام الأيام الباقية من رمضان؟ وهل أكون من الفائزين بليلة القدر؟ وهل يغفر لي الله الأيام الماضية من الذنوب التي عملتها؟

### الإجابة:

نقول لك ما قاله العبد الصالح العالم الرباني: لقاتل المائة نفس: "ومن يمنعك من التوبة"، من يمنعك أن تقدم على ربك تائباً وقد فضت عن نفسك غبار المعاصي ونزهت نفسك من قدرها، ونظفت نفسك من دنسها فطهرت نفسك من وحل المعاصي لتخرج نقياً طاهراً إلى ربك، إلى رب رحيم كريم يقبل توبة العبد إذا تاب ولو أسرف على نفسه، فانظر إلى هذه الآية الكريمة كيف يناديك ربك ويقول: { قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ } . إنه يناديك بأحب الأسماء وينسبك إلى نفسه فيقول: { يَا عِبَادِيَ } . ثم يقول: { الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ } أي أكثروا في الخطايا، { لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ } لا تياسوا من رحمة الله { إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا } أي أنه يغفر الذنوب جميعاً عظمت أم صغرت كثرت أم قلت؛ فتاب إلى الله يا أخي، أقبل على ربك، أقبل على الله جل وعلا لتخرج من الظلمات إلى النور، لتخرج إلى الطمأنينة والسكينة، ألا تريد طمأنينة القلب؛ إنها هنا في التوبة، ألا تريد فرحة الروح وسعادتها، إنها هنا في التوبة، ألا تريد أن تعيش قرير العين سعيداً في دينك سعيداً في دنياك، إنها هنا في الإنابة إلى الله؛ قال تعالى: { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ } . وأبشر أيضاً، أبشر بأعظم من هذا كله؛ فليس فقط تغفر ذنوبك بل ويبدلها الله حسنات، فيا لكرم الله تبدل السيئات والموبقات إلى حسنات كريمات فاضلات، قال الله جل وعلا: {إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا} . فهذا هو سبيلك. وأما سؤالك هل يتقبل الله صيامك ويتقبل طاعتك ولعلك تدرک فضل ليلة القدر فنفس السؤال يكرر عليك: ومن يمنعك من ذلك، إن الله كريم عظيم حلیم لا يرد عبداً تقرب إليه وأتاب إليه ولو أسرف على نفسه بالخطايا، فباب التوبة أمامك مفتوح يا أخي، فعليك أن تقبل على ربك، ونقول لك ما أشار به ذلك العالم الصالح؛ فنقول لك: اهجرج رفقة السوء وأقبل

على رفقة الخير، ليس المطلوب منك الآن أن تغادر بيتك ولا أن تغادر قرينك ولا بلدك، ولكن المطلوب منك أن تفارق رفقة السوء لتصاحب الأخيار، لتصاحب أصحاب الصلوات، أصحاب الوجوه النيرة، لتصاحب الوجوه المتوضئة، لتصاحب من كان كلامه يدلك على الله، وتهجر أهل الفجور وأهل العصيان وأهل الخنا وأهل الفحش وأهل الكذب وأهل الغدر، فهذا هو سبيلك يا أخي وهذه هي طريقك، فالحمد لله الذي شرح صدرك للإقبال على ربك، وها أنت الآن مقبل على الله، وأبشر بقول الله جل وعلا: { وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ }، وأبشر بقوله جل وعلا أيضًا: { وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا }، وأبشر بقول حبيبك ونبيك - صلوات الله وسلامه عليه - : ( التائب من الذنب كمن لا ذنب له ) رواه الطبراني في المعجم، وأبشر أيضًا بقوله صلى الله عليه وسلم: ( كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون ) رواه الترمذي في سننه. ونوصيك وصية خاصة بالمحافظة على صلاتك والمحافظة عليها قدر استطاعتك في بيوت الله؛ قال تعالى: (( وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ )) . وقال تعالى: (( وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرِزْقًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذَكَرَى لِلذَّاكِرِينَ )) . وقال تعالى: (( حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ )) . ونوصيك أيضًا بدوام الدعاء فقد قال تعالى: (( وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ )) . وقال صلى الله عليه وسلم: (( ليس شيء أكرم على الله من الدعاء )) .

ونسأل الله لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن يتوب عليك وأن يغفر ذنبك وأن يظهر قلبك وأن يحصن فرجك. وبالله التوفيق.

إسلام ويب  
islamweb.net



## الدعاء المأثور:

بين يديك - أخي الكريم - جملة من الدعاء المأثور الثابت عن النبي صلى الله عليه وسلم والوارد عن السلف الصالح، لتجتهد في هذا الشهر الكريم، ولا سيما وقد ثبت في مسند الإمام أحمد وسنن الترمذي عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (( ثلاثة لا ترد دعوتهم: الإمام العادل، والصائم حتى يفطر، ودعوة المظلوم .. ))  
فاحرص على الاجتهاد في الدعاء فلعل الله أن يتقبل منك دعوة تكون فيها نجاتك في الدنيا والآخرة.

### دعاء رؤية هلال رمضان:

عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم: كان إذا رأى الهلال، قال: (( اللهم أهله علينا باليمن والإيمان والسلامة والإسلام ربي وربك الله )) رواه أحمد والترمذي .

### دعاء الصائم عند الإفطار:

الدعاء في وقت الإفطار من أوقات الإجابة، كما روى ابن ماجة في سننه عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: ((إن للصائم عند فطره دعوة ما ترد)).  
ويسن أن يقول ما ورد عند الإفطار، ومنه: "اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت، ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله. رواه أبو داود والدارقطني وغيرهما.

### دعاء من أفطر عند قوم:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أفطر عند أهل بيت قال لهم: ((أفطر عندكم الصائمون، وغشيتكم الرحمة، وأكل طعامكم الأبرار، وتنزلت عليكم الملائكة)) رواه أحمد .

### دعاء ليلة القدر:

عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنها سألت النبي صلى الله عليه وسلم: يا رسول الله أرأيت إن علمت أي ليلة ليلة القدر ما أقول فيها؟ قال قولي: ((اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعف عني)) رواه الترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح.  
قال العلماء: ومعنى العفو الترك ويكون بمعنى الستر والتغطية، فمعنى اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني. أي: اترك مؤاخذتي بجرمي، واستر على ذنبي، وأذهب عني عذابك، واصرف عني عقابك.

## دعوات جامعة:

1. ((اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والهزم والبخل، وأعوذ بك من عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات)) رواه مسلم .
2. ((اللهم إني أعوذ بك من فتنة النار، وعذاب النار، وفتنة القبر وعذاب القبر، ومن شر فتنة الغنى، ومن شر فتنة الفقر، وأعوذ بك من شر فتنة المسيح الدجال، اللهم اغسل خطاياي بماء الثلج والبرد، ونق قلبي من الخطايا كما نقيت الثوب الأبيض من الدنس، وباعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب، اللهم إني أعوذ بك من الكسل والهزم والمأثم والمغرم)) رواه البخاري ومسلم .
3. ((كان يتعوذ من سوء القضاء، ومن درك الشقاء، ومن شماتة الأعداء، ومن جهد البلاء)) رواه مسلم .
4. ((اللهم أعوذ برضاك من سخطك، وبمعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك)) رواه البخاري .
5. ((اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، وقلب لا يخشع، ودعاء لا يسمع، ونفس لا تشبع، ثم يقول: اللهم إني أعوذ بك من هولاء الأربع)) رواه النسائي وقال الشيخ الألباني: صحيح.
6. ((دعوات المكروب اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت)) رواه أبو داود .
7. ((اللهم ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار)) رواه البخاري .
8. ((اللهم إني أسألك من الخير كله عاجله وأجله ما علمت منه وما لم أعلم، وأعوذ بك من الشر كله عاجله وأجله ما علمت منه وما لم أعلم، اللهم إني أسألك من خير ما سألك عبدك ونبيك، وأعوذ بك من شر ما عاذ به عبدك ونبيك، اللهم إني أسألك الجنة وما قرب إليها من قول أو عمل، وأعوذ بك من النار وما قرب إليها من قول أو عمل، وأسألك أن تجعل كل قضاء قضيتته لي خيرا)) رواه ابن ماجه .
9. ((اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيرا لي، وتوفني إذا علمت الوفاة خيرا لي، اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة، وأسألك كلمة الحق في الرضا والغضب، وأسألك القصد في الفقر والغنى، وأسألك نعيما لا ينفد، وأسألك قرة عين لا تنقطع، وأسألك الرضاء بعد القضاء، وأسألك برد العيش بعد الموت، وأسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقاك في غير ضراء مضرة ولا فتنة مضلة، اللهم زينا بزينة الإيمان، واجعلنا هداة مهتدين)) رواه النسائي .