



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية العلوم الاسلامية

قسم العقيدة والفكر الاسلامي



أثر الصيام في تهذيب النفوس

اعداد الطالبة

ابرار حازم محسن

بحث مقدم إلى عمادة كلية العلوم الاسلامية – قسم العقيدة والفكر الاسلامي

وهو جزء من متطلبات نيل

شهادة البكالوريوس في العلوم الاسلامية

بإشراف :

أ.د ياسر صائب خورشيد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((يا أيها الذين ءامنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون))

مَنْ كُنِيَ اللَّهُ بِاسْمِهِ

سورة البقرة

الاية ١٣٢

الاهداء

الحمد لله ثناءً وشكراً وامتناناً على البدء والختام

((وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين))

. لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق مخفوفاً بالتسهيلات ، لكنني فعلتها

وبكل حب اهدي ثمرة نجاحي الى :

نفسي الطموحة اولاً . ابتدأت بطموح وانتهت بنجاح اهدي تخرجي الى من اجمل اسمه بكل فخر . الى من
حصد الأشواك عن وري ليمهد لي طريق العلم ، الذي اعطاني بلا مقابل ودعمي بلا حدود والذي علمني أن
الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة

(ابي الغالي)

اهدي تخرجي الى الميّد الحفّية والقلب الحنون وصاحبة الدعاء الصادق التي احتضني قلبها قبل يديها وسهلت
لي الشدائد بدعائها . الى الشمعة التي كانت في الليالي المظلمات سر قوتي ونجاحي

(امي الغالية)

الى من ساندوني بكل حب وقت ضعفي وازاحوا عن طريقي كل المتاعب سندي والكتف الذي استند عليه
دائماً

(اخوتي)

الى عمادة واستاذة كلية العلوم الإسلامية قسم العقيدة والفكر الاسلامي : الى من وقف بجاني في كتابة هذا
البحث وكان عوناً لي في كتابته وتصحيح ما كان فيه من خطأ فجزاه الله خير الجزاء

(أ. د ياسر صائب خورشيد)

ب

الشكر والتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((ولئن شكرتم لأزيدنكم))

صدق الله العظيم

الحمد لله رب العالمين وما توفيقى ولا اعتصامى الا بالله عليه توكلت وهو نعم المولى ونعم النصير ، واصلي

واسلم على سيد الخلق وحبیب الله محمد بن عبدالله (صلى الله عليه وسلم) وعلى آل بيت رسول الله الطيبين

الطاهرين وصحبه الغر الميامين وبعد لا يسعني وانا أخطو أول درجة من درجات العلم إلى التقدم والشكر

والعرفان الله (عز وجل) الذي منحني الصحة والصبر على العمل وبذل الجهد لمواصلة المسيرة في هذه الدراسة

ومن واجب العرفان والتقدير يتقدم به الباحث بالشكر الجزيل الى عمادة كلية القانون والعلوم السياسية قسم

القانون/ جامعه ديالى كما يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن اقدم شكري وامتناني الى الاستاذ

(أ.د ياسر صائب خورشيد)

لما اعطاني من توجيهات كانت خير عون في ترصين هذا البحث

ت

الفهرست

ت	الموضوع	الصفحة
	الآية القرآنية	أ
٢	الاهداء	ب
٣	الشكر والتقدير	ت
٤	الفهرست	ث
٥	المقدمة	١
٦	المبحث الاول (مفهوم الصيام ومشروعيته)	٢
٧	المطلب الاول : تعريف الصيام لغة	٣
٨	المطلب الثاني : تعريف الصيام اصطلاحا	٣
٩	المطلب الثالث : مشروعية الصيام	٧-٤
١٠	المبحث الثاني (أثر الصيام في تهذيب النفوس)	٨
١١	المطلب الاول : أثر الصيام في تهذيب النفوس	١٠-٩
١٢	المطلب الثاني : فائدة الصيام والغاية منه	١٢-١١
١٣	المبحث الثالث (اثار الصوم في حياة الفرد وصحة الابدان)	١٣
١٤	المطلب الاول : اثار الصوم في حياة الفرد والمجتمع	١٥-١٤
١٥	المطلب الثاني : اثر الصوم في صحة الابدان	١٧-١٦
٣١	الخاتمة	١٨
٣٢	النتائج	١٨
٣٣	المصادر	٢٠-١٩

المقدمة

الحمد لله الذي لولاه ما جرى قلم ولا تكلم لسان والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ، كان
افصح الناس لساناً واوضحهم بياناً

اما بعد :

انه من دواعي سروري ان اتيحت لي هذه الفرصة العظيمة لأكتب في هذا الموضوع الهام الذي يشغل بالنا جميعاً
لماله من اثر كبير في حياة الفرد والمجتمع

(أثر الصيام في تهذيب النفوس)

المبحث الأول : مفهوم (الصياح) ومفهوم (الحيث)

المبحث الاول / مفهوم الصيام ومشروعيته

المطلب الاول / تعريف الصيام لغة

تعريف الصيام لغة بأنه الامتناع عن شيء معين سواءاً كان فعلاً او قولاً وهي مأخوذة من الفعل صام اي امسك^(١).

.ويكون بالامساك عن الكلام مثلاً او الطعام والشراب او غيره .

والصوم والصيام بالمعنى نفسه في اللغة لأن مصدرهما واحد وهو الفعل (صام) يقال رجلان صوم، ورجل ورجال صوم وامرأة صوم ويقال ايضاً قوم صوام وصيام وصوم وصيم وهو بهذا لا يجمع ولا يثنى . كما يقال صامت الريح أي ركدت وصامت الشمس أي استوت وصام الفرس اي وقف وصام النهار اذ اعتدل^(٢).

المطلب الثاني / تعريف الصيام اصطلاحاً

* الحنفية عرفوه بأنه الامتناع عن ثلاثة مفطرات وهي الاكل والشرب والجماع من قبل شخص معين في وقت معين لذلك مع وجود النية^(٣).

* الحنابلة عرفوه بأنه الامتناع عن أشياء مخصوصة في اوقات مخصوصة من شخص مخصوص مع وجود النية^(٤).

* المالكية عرفوه بأنه الامتناع عن شهوتي الفرج والفم او اي شيء مقام احدهما طاعة لله تعالى مع وجود النية قبل وقت الفجر او في وقته بحيث يكون هذا الامتناع شاملاً للنهار كاملاً^(٥).

* الشافعية عرفوه بأنه امتناع معين بشخص معين عن شيء معين في وقت معين لذلك^(٦).

(١) كمال الدين السيد سالم (كتاب) صحيح فقه السنة واولته وتوضيح مذاهب الائمة ص ٨٧ (بتصرف) .

(٢) احمد بن فارس (مجلد الفقه لأبن فارس) ص ٥٤ (بتصرف).

(٣) زين الدين بن نجيم (البحر الرائق شرح كنز الدقائق) ص ٢٧٦ (بتصرف).

(٤) منصور البهوتي (دقائق اولي النهائي لشرح المنتهى المعروف بشرح منتهى الارادات ص ٤٦٩

(٥) شهاب الدين القرافي (الذخيرة) ص ٤٨٥ (بتصرف).

(٦) محي الدين النووي (المجموع شرح المذهب) ص ٢٧٤ (بتصرف).

المطلب الثالث / مشروعية الصيام

ان الله سبحانه وتعالى كتب الصيام على جميع الامم بفرضه عليهم كما بين ذلك في كتابه فقال سبحانه وتعالى (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)^(١) .

ولولا انه عبادة عظيمة لا غنى للخلق عن التقيد بها لله وعما يترتب عليها من ثواب ما فرضه الله على جميع الامم . وهو فرض واجب والاصل في وجوبه الكتاب والسنة والاجتماع.

اما الكتاب (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) سورة البقرة (١٨٣) الى قوله (فمن شهد منكم الشهر فليصمه)^(٢) .

اما السنة روى البخاري ومسلم عن ابن عمر (رضي الله عنهما) قال ، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (بني الاسلام على خمس شهادة ان لا اله الا الله وان محمداً رسول الله واقام الصلاة وايتاء الزكاة والحج وصوم رمضان)^(٣) وغير ذلك من الاحاديث.

وقد اجمع المسلمون على وجوب صيام شهر رمضان فمن انكر وجوبه فقد كفر فيستتاب . فان تاب واجر يوجوبه والا قتل كافراً مرتداً عن الاسلام لا يغسل ولا يكفن ولا يصلى عليه ولا يدعى له بالرحمة ويدفن لنالا يؤذي الناس برأئته ويتأذى اهله بمشاهدته ، هذا هو حكم الله سبحانه في منكر فرضية الصوم ولو كره ذلك الحكم كثيراً من منافقي زماننا ممن يدعون الى حريات الاعتقاد وحرية الاديان والغاء عضوية المرتدة فأرضاء رب العالمين هو الذي نسعى اليه ولو غضب من غضب.

من يجب عليه الصوم :

صوم رمضان فريضة واجبة على كل مسلم بالغ ، عاقل ، مقيم ، قادر ، سالم من الموانع

(١) سورة البقرة / الآية ١٨٣

(٢) سورة البقرة / الآية ١٨٥

(٣) صحيح البخاري (٧) و مسلم (٢١)

من لا يجب عليه الصوم :

لا يجب الصوم على الصبي حتى يبلغ ولا عن المجنون لما ورد عن علي (رضي الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال (رفع القلم عن ثلاثة عن النائم حتى يستيقظ وعن الصبي حتى يبلغ وعن المجنون حتى يعقل)^(١).

لكن بالنسبة للصغير فإن وليه يأمره بالصيام اذا اطاقه تمريناً له على الطاعة ليألفها بعد بلوغه اقتداءً بالسلف الصالح (رضي الله عنهم) فقد كان الصحابة (رضوان الله عليهم) يصومون اولادهم وهم صغار ويذهبون الى المسجد فيجعلون لهم اللعبة من العهن يعني (الصوف او نحوه) فاذا بكوا من فقد الطعام اعطوهم اللعبة يلتهون بها . والمجنون ان كان يجن احياناً ويفيق احياناً يجب عليه الصوم اثناء افاقته.

ومن عجز عن الصوم عجزاً مستمراً لا يرجى زواله كالكبير والمريض مرضاً لا يرجى برؤه كصاحب السرطان ونحوه فلا يجب عليه الصيام لأنه لا يستطيعه وقد قال الله (فاتقوا الله ما استطعتم)^(٢).

وقال (لا يكلف الله نفساً الا وسعها) (٢٨٦) البقرة ، لكن يجب عليه ان يطعم بدل الصيام عن كل يوم مسكيناً لأن الله جعل الاطعام معادلاً للصيام حين كان التخيير بينها اول ما فرض الصيام فتعين ان يكون بدلاً عن الصيام عند العجز عنه لانه معادل له.

قال الامام البخاري (واما الشيخ الكبير اذا لم يطق الصيام فقد اطعم انس بعد ما كبر عاماً او عامين كل يوم مسكيناً خبزاً ولحماً وافطر)^(٣). وبهذا يستدل على من كان الصوم يجهد به ويشق عليه مشقة شديدة بأنه يفطر ويطعم لكل يوم مسكيناً ويدخل في هذا المرض مرضاً يمنعه عن الصوم ولا يرجى برؤه.

(١) رواه ابو داود (٣٨٢٥)

(٢) سورة التغابن / الآية ١٦

(٣) صحيح البخاري (١٣/٤٢٣)

وعن عطاء انه سمع ابن عباس يقرأ (وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين) (١).

قال ابن عباس ليست منسوخة وهو للشيخ الكبير والمرأة الكبيرة لا يستطيعان ان يصوما فيطعمان مكان كل يوم مسكين (٢)

التدرج في التشريع:

فرض الله الصوم على ثلاث مراحل:

المرحلة الاولى :

صيام ايام معدودات وهذا قال به بعض الصحابة والتابعين فهماً لمعنى قوله تعالى (اياماً معدودات) (٣) انه صوم ثلاثة ايام من كل شهر وكان ذلك الذي فرض على الناس من الصيام قبل ان يفرض عليهم شهر رمضان . لكن الطبري (رحمه الله) انكر هذا القول وقال انه لم يفرض على المسلمين غير رمضان والزم من قال بغير ذلك بالدليل حيث قال (اولى ذلك بالصواب عندي قول من قال : عن الله جل ثناؤه بقوله (اياماً معدودات) ايام شهر رمضان.

وذلك انه لم يأت خبر تقوم به حجة بأن صوماً فرض على اهل الاسلام غير صوم شهر رمضان ثم نسخ بصوم شهر رمضان. وان الله تعالى قد بين في سياق الآية ان الصيام الذي أوجبه . جل ثناؤه علينا هو شهر رمضان دون غيره من الاوقات بآياته عن الايام التي اخبر انه كتب علينا صومها بقوله (شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن) (٤) فمن ادعى انه صوماً كان. قد لزم المسلمين فرضه غير صوم شهر رمضان الذي هم مجمعون على وجوب فرض صومه ثم نسخ ذلك . سئل البرهان على ذلك. من خبر تقوم به حجة اذا كان لا يعلم ذلك الا بخبر يقطع العذر واذ كان الامر في ذلك على ما وصفنا للذي بيننا فتأويل الآية كتب عليكم ايها المؤمنون الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون اياما معدودات هي شهر رمضان واما المعدودات فهي تعد مبالغها و ساعات اوقاتها (٥).

(١) سورة البقرة / الآية ١٨٤

(٢) تفسير ابن كثير (١/٥٠٠)

(٣) سورة البقرة / الآية ١٨٤

(٤) سورة البقرة / الآية ١٨٥

(٥) تفسير الطبري (٢/١٣٦)

المرحلة الثانية:

التخيير بين الصيام والاطعام مع تفضيل الصيام عليه كما قال تعالى (اياماً معدودات فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من ايام اخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيراً فهو خير له وأن تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون)^(١) فالمريض والمسافر لا يصومان في حال المرض والسفر لما في ذلك من المشقة عليهما بل يفطران ويقضيان بعد ذلك من ايام اخر واما الصحيح المقيم الذي يطيق الصيام فقد كان مخيراً بين الصيام وبين الاطعام ان شاء صام وان شاء افطر واطعم عن كل يوم مسكيناً فإن اطعم اكثر من مسكين عن كل يوم فهو خير وان صام فهو افضل من الاطعام.

المرحلة الثالثة:

تعين الصيام بدون تخيير وذلك لما نزل قوله تعالى (فمن شهد منكم الشهر فليصمه) اثبت الله صيامه على المقيم الصحيح و رخص فيه للمريض والمسافر وثبت الاطعام للكبير الذي لا يستطيع الصيام^(٢) والحكمة من هذا التدرج هو ان يتلقى المسلمون الأمر الشرعي بالقبول والتسليم ولكون الامر قد يكون فيه شي من المشقة درج لهم الامر وهون عليهم شأنه بذكر من قبلهم وذكر لهم رخص.

(١) سورة البقرة / الآية ١٨٤

(٢) انظر في هذا الموضوع تفسير ابن كثير (١/٤٩٨) ، تفسير الطبري (٣/٤١٤) ، والمغني لابن قدامة (٦/٣٠) ، والمبوسط للسرخسي (٧/٤) ، بداية المجتهد لابن رشد المالكي (١/٢٢٧) ، المجموع للنووي (٤،٣/٣) (٦/٢٤،٢٥٠،٢٥٢) ، مجالس شهر رمضان لابن عثيمين (١/٢١،٢،٣١،٤٨،٥٣) ، المناصل الحسان في دروس رمضان لعبد العزيز الحمد السلمان (٥٦-٥٨)

المبحث الثاني : أثر الصيام في تهذيب النفوس

المطلب الاول / اثر الصيام في تهذيب النفوس

تتجلى آثار فريضة الصيام في تهذيب النفوس في العديد من الامور وفيما يلي بيان البعض فيها:

١ - زيادة التقوى في القلوب وتجديد الإيمان فيها :

قال الله تعالى (يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)^(١) فللصيام أثر واضح في وقاية المسلم من الوقوع في الشهوات او اقتزارف الذنوب والمعاصي اذ امتنع العبد عن الوقوع فيما يغضب الله تعالى ويلتزم الطاعات والاعمال الصالحة ولذلك كان الاجر المترتب على الصيام مختلفاً عن الاجور المترتبة على باقي الاعمال كما قال النبي (ص) فيما يرويه عن ربه عز وجل (كل عمل ابن آدم له الا الصوم فأني لي وانا اجزي به، واخلو فم الصائم اطيب عند الله من ريح المسك).

٢ - استشعار مراقبة الله في السر والعلن :

الصيام يقوي العلاقة الروحية بين العبد وربه فيستشعر مراقبته سبحانه في الاحوال جميعها فيبتعد عن كل ما يغضب ، الله ويقترب من كل ما يرضيه^(٤).

٣ - التربية على تحقيق التوازن والاعتدال في حياته:

الصيام يهذب النفس الإنسانية اذ ان الافطار والامساك محددان بموعد معين وبذلك تعناد النفس على القناعة و تنظيم قضاء شهوة الطعام .

(١) سورة البقرة / الآية ١٨٣

(٢) رواه البخاري في صحيح البخاري / عن ابي هريرة الصفحة او الرقم ٥٩٢٧/صحيح

(٣) أ ب ت ث ج ح خ ا د عبد الكريم العمري(٢٠٠٦)من اسرار الصيام وحكمه صفحة(٦٩,٦٥,٩٤,٨٧,٣٢,٤٦,٤٥,٢٥)بتصرف

(٤) ا ب ت علي مصلح المطرفي(اثر الصوم في تربية شخصية المسلم) رسالة ماجستير صفحة (١٣٥,١٣٤,١١٥,١١١)بتصرف

٤ - ادراك النعم الكثيرة على العباد :

المسلم يدرك قيمة النعم التي منحها اياها الله بشكل اكبر ان فقدها ، ولذلك فأن الصائم يستشعر فضل الله عليه بنعم الطعام والشراب والنكاح بسبب امتناعه عنها مؤقتاً مما يعزز في النفس الانسانية ، الاحساس بحاجات الفقراء والمساكين وغيرهم من المحتاجين^(١).

٥ - تربية النفس على لزوم الصدق في القول والعمل :

ذلك من خلال لزوم الحق والصواب والوفاء بعهد النفس على الطاعة والعمل وموافقة الظاهر للباطن بعيداً عن الكذب والنفاق فتتعزيز الاخلاق العظيمة في النفس ايضاً بأدراك الأجر المترتب على الصيام والحرص على عدم ضياعه بالزور او الكذب فيحمل المسلم نفسه بذلك على لزوم الصدق والطاعة في صيامه. ليضمن بذلك تحقيق الاجر المترتب عليه ، وفي ذلك اخرج الامام البخاري في صحيحه عن ابي هريرة أن النبي (ص) قال (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه)^(٢) وتحقق الصدق في النفس الانسانية يؤدي الى لزوم معالي الامور ومحاسنها واجتناب سفاسف الاعمال^(٣).

٦ - تحري الدقة والحقيقة في الامور كلها :

سواء كانت قولية او عملية فالصيام يمتنع ارتكاب اي عمل ينافي الصدق في الامور او يخالفه وبالتالي ينال المسلم محبة الله والقرب منه فقد اخرج البخاري في صحيحه عن عبد الله بن مسعود (رض) عن النبي (ص) (ان الصدق يهدي الى البر وان البر يهدي الى الجنة وان الرجل ليصدق حتى يكون صديقاً)^(٤).

(١) أ ب ابن عثيمين (جلسات رمضانية) صفحة ٨٠٦، الجزء الثامن (بتصرف)

(٢) رواه البخاري في صحيح البخاري عن ابي هريرة الصفحة او الرقم ١٩٠٣/صحيح

(٣) أ ب ت علي مصلح المطرفي (اثر الصوم في تربية شخصية المسلم / رسالة ماجستير صفحة(١٣٥، ١٣٤، ١١٥، ١١١)) بتصرف

(٤) رواه البخاري في صحيح البخاري عن عبد الله بن مسعود ، الصفحة او الرقم ٦٠٩٤/صحيح

المطلب الثاني / فائدة الصيام والغاية منه

فائدة الصيام:

الصوم لغة هو الامساك ومنه قوله تعالى حكاية عن مديم (اني نذرت للرحمن صوماً) اي امساكاً وهو شرعاً الامساك عن المفطرات على وجه مخصوص وبعبارة اوضح هو ترك شهوتي البطن والفرج من الطعام والشراب والنكاح من طلوع الفجر الى غروب الشمس طوال شهر رمضان بنية التقرب الى الله

ولم يشرع الله الصوم تعذيباً للبشر وانتقاماً منهم بل فرضه لأسرار عليا وحكمة بالغة وعلينا ان نتأمل حكمة الله من وراء هذا الجوع والعطش وان ندرك سره تعالى في الصوم حتى نؤديه كما اراده سبحانه.

ولو تتبعنا اسرار الصيام وأثاره لوجدناها كثيرة تتسع لها مجلدات منها الاثر التعبدية والأثر النفسي والصحي والاجتماعي والاخلاقي وسنختصر الحديث على جانين فقط هما : الجانب النفسي والاجتماعي

ففي الجانب النفسي فإن الآثار النفسية للصوم تتمثل في كونه مدرسة ايمانية عملية تزكي النفس وتمدها بطاقة نفسية كبيرة تقوي صلة الصائم بربه وتصفى روحه بشكل يجعله طبعاً للخير مبتعداً عن الشر ذلك ان الانسان عندما ينوي الصوم يعرف انه يقبل على الله بهذه الطاعة التي هي سر خفي بينه وبين مولاه فيظل نهاره خاشعاً موصول القلب بالله سبحانه وتعالى ويقبل بنفس واعية على تلمس اسباب الخير المفضية الى رضاه وثوابه الجزيل ، انه يلتزم العفة في كل شيء لأن صومه يذكره دائماً برقابة الله عليه ويدفعه للاقبال على تنفيذ اوامره والابتعاد عما نهى عنه . فقد فرض الله الصيام ليحرر الانسان من سلطان غرائزه وينطلق من سجن جسده وينقلب على نزعات شهوته ويتحكم في مظاهر حيوانيته ويتشبه بالملائكة^(١).

(١) العبادة في الاسلام ، يوسف القرضاوي ص ٢٧٤

قال تعالى (يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)^(١) هذه الاية تبرز لنا الغاية الكبيرة من هذا الصوم انما التقوى والمخاطبون بهذا الخطاب هم المؤمنون يدركون قيمة التقوى وهي غاية تتطلع اليها ارواح المؤمنين

لماذا؟ لأن التقوى فيها تفريج الكربات وسعة الرزق (ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب)^(٢)

وفيهما يتيسر الأمور (ومن يتق الله يجعل له من امره يسرا)^(٣)

وفيهما مغفرة السيئات وزياده الحسنات (ومن يتق الله يكفر الله عنه سيئاته ويعظم له اجرا)^(٤)

وهي سبب قبول الاعمال (انما يتقبل الله من المتقين)^(٥)

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال (لن استيقن ان الله تقبل مني صلاه واحده احب الي من الدنيا وما فيها) ان الله يقول (انما يتقبل الله من المتقين)^(٦) واذا كانت كل هذه المنافع بالتقوى وغيرها الكثير فأن المؤمن حريص على تحقيقها قال البغوي في تفسيره (الصيام وصلة إلى التقوى)^(٧) وقال ابن سعدي (فأن الصيام من أكبر اسباب التقوى لأن فيه امتثال امر الله و اجتناب نهيه)^(٨).

(١) سورة البقرة / الاية ١٨٣

(٢) سورة الطلاق / الايتان (٣،٢)

(٣) سورة الطلاق / الاية ٤

(٤) سورة الطلاق / الاية ٥

(٥) سورة الطلاق / الاية ٥

(٦) سورة المائدة / الاية ٢٧

(٧) تفسير البغوي (١٩٦/١)

(٨) تفسير ابن سعدي (٢٢٠/١)

المبحث الثالث : إقامه الصوم في حياة الفرد

و صحته البدني

المطلب الأول / آثار الصوم في حياة الفرد والمجتمع

الصوم هو الركن الرابع من اركان الإسلام فرضه الله تعالى في جميع الشرائع قال تعالى (يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)^(١). وكرم الصائم ايما تكريم واعطاه مزايا لم يعطها لغيره فجعل خلو فمه اطيب من ريح المسك واعطاه الاجر من غير حساب ، كما ورد في الحديث القدسي (كل عمل ابن آدم له الا الصوم فإنه لي وانا اجزي به واخلو فم الصائم اطيب عند الله من ريح المسك)^(٢) وسمى رسول الله (ص) رمضان شهر الصبر ليدخل في قوله تعالى (انما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)^(٣).

آثار الصوم :

والصوم مدينة تربوية عظيمة تمتد لمدة شهر كامل وفيه من الفوائد والآثار العظيمة على مستوى الفرد والمجتمع وتجل فيما يلي اهمها :

اما على مستوى الفرد

أ- حصول التقوى والمقصود بالتقوى ان يضع وقاية حاجزاً بينه وبين سخط الله وعذابه وهذا ما عبر عنه رسول الله (ص) الصوم جنة اي وقاية وفي حكمة تشريح شعيرة الصوم يقول عز من قائل (يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون).

ب- تنمية قوة الإرادة : حيث يمسك الصائم نفسه عن الحاجات الاساسية في حياته ابتغاء رضوان الله تعالى و يعود نفسه على تغيير المألوفات من العادات فلا يكون اسيراً لها لهذا سمي رسول الله (ص) شهر رمضان بشهر الصبر^(٤).

ج- تقوية المراقبة الالهية وما يطلق بعضه عليه الرقابة الذاتية أو احياء الضمير فإن الصائم يخلو بنفسه وهو بأمس الحاجة الى - الطعام والشراب ولا يراه احد ولا يحاسبه بشر ومع ذلك لا يتناول شي من ذلك.

(١) سورة البقرة / الاية ١٨٣

(٢) متفق عليه البخاري (٥٥٨٣) باب ما يذكر في المسك (٥/٢٢١٥) ، مسلم (١١٥١) ، (٢/٨٠٧)

(٣) سورة الزمر // الاية ١٠

(٤) صحيح ابن خزيمة (١٨٨٧) باب فضائل شهر رمضان (٣/١٩١)

د- الحصول على الأجر العظيم : من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه^(١) ، وكذلك تخصيصه ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر (من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه)^(٢).

هـ- بالإضافة إلى صحة الابدان : وقد اجمل رسول الله (ص) هذه الفوائد الصحية بقوله (صوموا تصحوا)^(٣) وقد ابرز الاطباء المعاصرون كثيراً من فوائد الصوم الصحية.

اما على مستوى المجتمع :

أ- الشعور بوحدة الامة الاسلامية حيث يشترك المسلمون في صيام هذا الشهر.

ب- تعويد المسلمون على النظام والانضباط والاستسلام لله.

ج- الشعور بحال طبقة في المجتمع لا تجد ما يسد جوعها اغلب ايام السنة.

(١) متفق عليه البخاري(٣٨) باب صوم رمضان احتساباً (١/٢٢) ومسلم (٧٦٠) ، (١/٥٢٣)

(٢) رواه الشيخان ، صحيح البخاري الحديث رقم (١٩٠١) وصحيح مسلم الحديث رقم (٧٦٠)

(٣) مجمع الزوائد باب فضل الصوم عن ابي هريرة وقال رواه الطبراني في الاوسط ورجاله ثقات

المطلب الثاني / أثر الصوم في صحة الابدان

المراد بحفظ البدن حفظ صحته وسلامته من الامراض وحفظ قوته و نشاطه وحفظ جوارحه واعضائه لتقوم بوظائفها. والصوم يحقق هذا الحفظ كله ، وقد دل على ذلك الشرع والعادة :

١- دليل الشرع :

أما الشرع فمن أدلته على ذلك قول النبي (ص) (صوموا تصحوا)^(١) فهذا اخبار منه (ص) بأن الصوم يحفظ للصائم صحته ويردها اليه اذا اضعفها المرض كما هو المستفاد من عموم هذا الحديث . ومن الادلة على ذلك ايضاً حديث عبد الله بن عمرو بن العاص الذي فيه قوله (ص) له (فصم صوم داود عليه السلام كان يصوم يوماً ويفطر يوماً ولا يفر اذا لاقى)^(٢) ، معناه ان داود عليه السلام لم يكن صيامه هذا ليضعفه عن القتال وملاقاة العدو . وفيه اشارة الى ان صومه كان يقويه على ذلك لان المعهود في الذي يخشى ساحة القتال انه يقاتل بقوة وصحة بدن. ومن اهم الادلة ايضاً قوله (ص) (لكل شيء زكاة وزكاة الجسد الصوم)^(٣) ووجه الاستدلال بهذا الحديث ان الزكاة فيها تطهير للمزكي لقوله تعالى اخذ من أموالهم صدقه تطهرهم وتزكيهم بها)^(٤) ، فجعل الصوم زكاة للجسد فيه دلالة على ان الصوم يظهر الصائم طهارة صحية وروحية ومعنوية، واطهر ما في طهارته الحسية صيانة بدنه وحفظه من الامراض.

٢- دليل العادة :

فقد دلت التجربة والمشاهدة على ان الصوم نافع للبدن وحافظ لصحته وباعث على قوته وان التخمة وكثرة الأكل مقسمة له ومجلبة للأمراض والاسقام. وقد تفتن حكماء العرب لذلك منذ جاهليتهم وفي ذلك يقول الحارث بن كلدة طبيب العرب المعدة بيت الداء والحمية دواء لكل داء، والصوم نوع من الحمية وان كان صوم الحمية قد يطلق على مجرد اقلال الطعام او ترك بعض انواعه ، وقد ادرك قسمة ذلك.

(١) رواه ابن السني وابو نعيم عن ابي هريرة وذكره الترمذي في (الترغيب والترهيب) وأشار السيوطي في (الجامع الصغير) على حسنه وانظر (تفسير المنار) للشيخ رشيد رضا (٢/١٤٨)

(٢) أخرجه البخاري ف سكتاني الصوم باب الصوم داود (ع) رقم الحديث ١٩٧٩

(٣) أخرجه ابن ماجه في ابواب ما جاء في الصيام باب في الصوم زكاة الجسد (١/٥٣١)

(٤) سورة التوبة / الآية ١٠٣

قدماء الحكماء الاشرافيين لكن الصوم الشرعي هو افضل انواع الصوم وابلغها تأثيراً^(١).

ومن مظاهر انتفاع البدن بالصوم وحفظ صحته به انه يفني المواد الراسية في البدن ولا سيما ابدان المكثرين من الاكل هو المقلين من العمل ويجفف الرطوبات الضارة ويطهر الامعاء والمعدة من السموم وينفع في امراض الكبد والكلية وحصواتها وامراض القلب والرماتيزم وغير ذلك^(٢). ومن ذلك ايضاً أن الصوم يريح الجهاز الهضمي زمن الصيام والمعروف عن الجهاز الهضمي انه يعمل بلا انقطاع ففي استراحته في الصيام امداد له بالقوة والنشاط ودفع للعطب والاختلال عنه.

وقد ثبت طبيباً أن الاكثار من الأكل والمواظبة على الطعام بغير انتظام ولا مقادير محدودة يضر الجسم ويسبب له امراضاً كضغط الدم والبول السكري وبعض امراض القلب^(٣).

وقد راعى الشرع ذلك كله وارشد المكلف الى التي هي اقوم فيه ومن ذلك قوله عز وجل (كلوا واشربوا ولا تسرفوا)^(٤) ، ومن ذلك قول النبي (ص) (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن يحسب ابن ادم اكالات يقمن صلبه فان كان لا محاله فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه)^(٥).

وقد يقال ان الاكثار من الصوم يضعف البدن ويضره كالاكثار من الطعام، والجواب ان ذلك من مرعي في الشرع ومقدر حق قدره . وقد امر بالاعتدال في الصوم وعدم جعله وسيلة للاضرار بالجسم والتفريط في الوظائف والحقوق الاخرى كحق الاهل وحق العمل وحق الجسم وغير ذلك من الحقوق - ولذلك نهى النبي (ص) عن صيام الدهر وعنى الوصال في الصيام وقال لعبد الله بن عمرو بن العاص صم وافطر وقم ونم فان لجسدك عليك حقاً فأن لعينيك عليك حقاً وان لزوجك عليك حقاً وان لزورك عليك حقاً^(٦).

(١) التوسع في ذلك يراجع التحرير والتنوير للطاهر ابن عاشور (٢/١٥٩)

(٢) انظر (دروس سنن الكائنات) محاضرات طبية علمية اسلامية للدكتور محمد توفيق صدقي (١/١١٩) وانظر (تفسير المنار) للشيخ رشيد رضا (٢/١٤٨)

(٣) انظر (الاسلام) لسعيد حوى ص ١٧٦

(٤) سورة الاعراف / الآية ٣١

(٥) اخرجه احمد الترمذي وابن ماجة والحاكم عن مقداد بن معدى كرب وانظر (عين العلم وزين الحلم) لملا علي القاري (١/١٧٣)

(٦) اخرجه البخاري في (كتاب الصوم) باب حق الجسم في الصوم رقم الحديث ١٩٧٥ وانظر حديث (النهى عن صيام الدهر) في البخاري ١٩٧٦ ، وانظر حديث (النهى عن الوصال) فيه

ايضا برقم ١٩٦٥

الخاتمة

في الختام احمد الله تعالى الذي وفقني في كتابة هذا البحث المتواضع وقد تبين لي بعد كتابته عدة نتائج منها :

١. مشروعية الصيام وتعريفه لغة واصطلاحاً

٢. أثر الصيام في تهذيب النفوس

٣. فائدة الصيام للفرد والمجتمع

٤. الغاية من الصيام

٥. أثر الصيام في صحة الابدان

٦. مراحل فرض الصيام

المصادر

القرآن الكريم :

- ١ . سورة البقرة الآيات ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥
- ٢ . سورة التغابن الآية ١٦
- ٣ . سورة الطلاق، الآيات ٢، ٣، ٤، ٥
- ٤ . سورة المائدة الآية ٢٧
- ٥ . سورة التوبة - الآية ١٠٣
- ٦ . سورة الاعراف الآية ٣١
- ٧ - سورة الزمر الآية ١٠

الكتب :

- ١ . كتاب صحيح تحفه السنة وادلته وتوضيح مذاهب الأئمة - كمال الدين السيد سالم
- ٢ . مجمل الفقه لابن فارس - احمد بن فارس
- ٣ . البحر الرائق شرح كنز الدقائق - زين الدين بن نجيم
- ٤ . شرح منتهى الارادات - منصور البهوتي
- ٥ . الذخيرة - شهاب الدين القرافي
- ٦ . المجموع شرح المهذب - محيي الدين النووي
- ٧ . صحيح البخاري
- ٨ . صحيح مسلم
- ٩ . سنن ابي داود
- ١٠ . صحيح من ابي داود - للألباني
- ١١ . تفسير ابن كثير
- ١٢ . تفسير الطبري
- ١٣ . المغني - لابن قدامة

١٤. المبسوط - للسرخسي
١٥. بداية المجتهد - لابن رشد المالكي
١٦. المجموع - للنووي.
١٧. مجالس شهر رمضان - لابن عثيمين
١٨. المناهل الحسان في دروس رمضان - عبد العزيز محمد السلطان
١٩. من اسرار الصيام وحكمه - أ.د عبد الكريم العمري
٢٠. اثر الصوم في تربية شخصية المسلم - علي مصلح المطرفي
٢١. صحيح الترمذي
٢٢. جلسات رمضانية - ابن عثيمين
٢٣. العبادة في الإسلام - يوسف القرضاوي
٢٤. تفسير البغوي
٢٥. تفسير ابن سعدي
٢٦. صحيح ابن خزيمة - باب فضائل شهر رمضان
٢٧. مجمع الزوائد - للامام نور الدين علي بن ابي بكر بن سلمان الهيثمي
٢٨. الاوسط للطبراني
٢٩. عمل اليوم والليلة (إبن السني)
٣٠. حلية الأولياء وطبقات الاصفياء لأبي نعيم احمد بن عبد الله بن احمد الاصبهاني
٣١. الترغيب والترهيب - للمنذري
٣٢. الجامع الصغير - للسيوطي
٣٣. تفسير المنار - الشيخ رشيد رضا
٣٤. ابواب ما جاء في الصيام - لابن ماجة
٣٥. التحرير والتنوير - للطاهر ابن عاشور
٣٦. دروس سنن الكائنات - الدكتور محمد توفيق صدقي
٣٧. الاسلام - سعيد حوى