



بُحُوثٌ
حَدِيثِيَّةٌ



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

الأبعاد التربوية في الأحاديث الواردة في صيام التطوع

إعداد

عبد المنعم سليمان أبو محارب

إشراف

د. حذيفة بدير

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في أصول الدين (عام)، من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس-فلسطين.

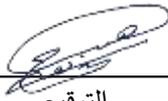
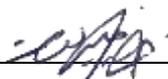
2024

الأبعاد التربوية في الأحاديث الواردة في صيام التطوع

إعداد

عبد المنعم سليمان أبو محارب

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2024/09/01م، وأجيزت:

 التوقيع	د. حذيفة بدير
 التوقيع	المشرف الرئيسي د. محمد عياش
 التوقيع	الممتحن الخارجي د. خالد علوان
	الممتحن الداخلي

الإهداء

إلى من بلّغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة، قُدوتي وقائدي الأول، سيدنا محمد (ﷺ).

إلى من زرعت في قلبي حب العلم، وأخذت بيدي لحلقاته منذ صغري، نور عيني، وضوء دربي، ومهجه حياتي، من كانت دعواتها وكلماتها ترافقني، أُمي العظيمة.

إلى من علمني حب الدين والبذل له، حبيبي ومرشدي، أبي الحبيب.

إلى سندي وملاذي ودفء روحي، إخواني وأخواتي.

إلى زوجتي وأبنائي.

إلى كل من علمني حرفاً، أساتذتي الكرام في جامعة النجاح الوطنية.

إلى كل من ساعدني وإلى من أحب.

إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذه الرسالة.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والصلاة والسلام على أشرف الخلق وحبيب الحق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه، وبعد: امتثالاً لقول الله تعالى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم:34]. وقوله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم:7]. واستجابة لقول رسول الله ﷺ: "لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ"¹، واعترافاً لأصحاب الفضل بفضلهم، فإنني أشكر الله تعالى أولاً فيما تفضل به عليّ بنعمة إكمال دراستي لمرحلة الماجستير بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية. ولا يسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر الجزيل وعظيم الامتنان والتبجيل إلى مشرفي الفاضل د. حذيفة بدير حفظه الله ونفعنا بعلمه وإرشاداته، فقد قدم لي كل ما أوتي من علم وحكمة وتوجيهات في إعداد الرسالة. ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والعرفان للسادة أعضاء لجنة المناقشة، الدكتور محمد عياش، المناقش الخارجي، والدكتور خالد علوان المناقش الداخلي، كما أسجل تقديري وشكري لعمداء الكليات ورؤساء الأقسام وجميع أساتذتي بجامعة النجاح على مساهماتهم الفعالة. وختاماً أشكر والدي وزوجتي وأقربائي وكل من ساندني وساعدني في دراستي وأبحاثي.

¹ ابن حنبل، أحمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد، دار الحديث، القاهرة، 1995م، ط1، المحقق: أحمد محمد شاكر، باب: ابتداء مسند أبي هريرة، 61/8، ح: 7926، إسناده صحيح على شرط مسلم.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

الأبعاد التربوية في الأحاديث الواردة في صيام التطوع

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: عبد المنعم سليمان أبو محارب

التوقيع: عبد المنعم أبو محارب

التاريخ: 2024/09/01

فهرس المحتويات

الإهداء.....	ج
الشكر والتقدير.....	د
الإقرار.....	هـ
فهرس المحتويات.....	و
المخلص.....	ح
المقدمة.....	1
الفصل الأول صوم التطوع: مفهومه وأقسامه ومشروعيته وشروطه وآدابه.....	6
المبحث الأول: مفهوم صوم التطوع.....	6
المطلب الأول: مفهوم الصوم ومنزلته.....	6
المطلب الثاني: مفهوم صوم التطوع ومكانته.....	8
المبحث الثاني: أقسام صوم التطوع ومشروعيته وشروطه وآدابه.....	11
المطلب الأول: أقسام صوم التطوع.....	11
المطلب الأول: أقسام صوم التطوع.....	12
المطلب الثاني: مشروعية صوم التطوع.....	19
المطلب الثالث: شروط صوم التطوع.....	22
المطلب الرابع: آداب صوم التطوع.....	23
الفصل الثاني: الأبعاد التربوية لصيام التطوع.....	27
المبحث الأول: الأبعاد التربوية الشخصية التي تضمنتها أحاديث صيام التطوع.....	27
المطلب الأول: الأبعاد التربوية المتعلقة ببناء شخصية الفرد.....	27
المطلب الثاني: الأبعاد التربوية المتعلقة بالأسرة والجماعة.....	45
المبحث الثاني: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الصحي والاقتصادي.....	53
المطلب الأول: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الصحي.....	53
المطلب الثاني: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الاقتصادي.....	68

72.....	الخاتمة.....
75.....	قائمة المصادر والمراجع.....
B.....	Abstract.....

الأبعاد التربوية في الأحاديث الواردة في صيام التطوع

إعداد

عبد المنعم سليمان أبو محارب

إشراف

د. حذيفة بدير

الملخص

شرع الله تعالى الصيام لفوائد متعددة، منها ما يعود على الفرد ومنها ما يعود على المجتمع، ولعظم هذه العبادة وشرفها اختص الله أجرها لنفسه؛ لأنها عبادة سرية بين العبد وربيه.

وحتنا النبي ﷺ على استثمارها في الأيام والأسابيع والشهور، فقد وردت أحاديث كثيرة في شأنها وفي عظم نفعها، لذلك أحببت أن أفرد هذا البحث في أسرارها وأبعادها المتنوعة.

وقد سلك الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي مستعينا بالمنهجين الاستقرائي والاستنباطي، فاستخدمت المنهج الوصفي في دراسة الأحاديث النبوية الشريفة المتعلقة بالصيام بشكل عام.

وقد قام الباحث بجمع الأحاديث وتحليلها وتبويبها على شكل عناوين وترتيبها حسب المواضيع وأظهر من خلالها الأبعاد المتعلقة بها، وأفرد لكل منها دراسة مستقلة، ظهرت من خلالها الأبعاد المتنوعة من صيام التطوع، فتوصل الباحث لأهم الأبعاد التربوية لصيام التطوع سواء النفسية أو العقلية أو السلوكية أو القلبية أو الروحية أو الاجتماعية أو الصحية أو الاقتصادية وغيرها من الأبعاد.

وبهذا تكون الدراسة قد ساهمت في بيان الأبعاد المتنوعة لصيام التطوع، وخدمت الشريعة الإسلامية بشكل عام، وخدمت الجانب التربوي في إبراز حِكْم وأسرار هذه الأحكام الشرعية بشكل خاص.

الكلمات مفتاحية: الأبعاد، التربية، الصوم، تطوع، حديث.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، الذي أكرمنا بنور العلم المبدد لظلمات الجهل، الذي يعلم ما يلج في الأرض وما يخرج منها، وما ينزل من السماء وما يعرج فيها وهو الرحيم الغفور، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله، أيده ربه بالوحي، قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ [سورة النجم: 3-4].

لقد خص الله سبحانه وتعالى الصيام من بين أعمال العباد، فاختره لذاته ليجزي عليه الأجر العظيم، وذلك لعظم هذا العمل، وسمو هذه العبادة وابتعادها عن جميع مظاهر الرياء، وإخلاصها لله وحده.

فالصوم عبادة لا يطَّلَعُ عليها أحد إلا الله، فهي سر بين العبد وربّه، ولا يحافظ على هذا السر إلا من خلصت نيته لربه، واستجاب لأوامره وذلك بحرمان نفسه من جميع الشهوات وملذات الدنيا للوصول إلى رضا الله والفوز بالجنة.

كذلك الصوم جنة ووقاية من المعاصي، وعبادة بين العبد وربّه، وهو من أكثر العبادات إخلاصا لله، وهذا ليس خاصا بفريضة صيام رمضان، بل هي على مدار العام، منها ما يأتي مرة في العام كشهر رمضان، أو صوم شهر الله المحرم، أو شهر شعبان، ومنها ما هو مخصص في أيام معدودة مثل صيام ستة من شوال، ومنها ما يأتي مكررا في كل أسبوع كصيام يومي الاثنين والخميس، ومنها ما يأتي كل شهر وهو صيام أيام البيض.

وقد جعل الله هذا العمل التطوعي مكملًا للفرائض، تحصل به محبة الرب سبحانه لعبده، فقد جاء في الحديث القدسي: "قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ اللَّهَ قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي

يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلْتَنِي لِأَعْطِيَنَّكَ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيِدَنَّكَ¹.

فهذه إضاءة أقدمها بين يدي هذه الدراسة أملاً أن يستفيد منها المسلمون، وخاصة طلبة العلم وحملة الدعوة الإسلامية؛ لتوضيحه للعامة والحصول على أكبر فائدة وأكبر قدر من الثواب.

أهداف الدراسة

أبرز أهداف الدراسة:

1. إبراز هذا الموضوع، لأن الباحثين القدامى والمعاصرين لم يفرّدوا له بحثاً مستقلاً، بل جاءت بعض هذه الأبعاد مبعثرة بين ثنايا الكتب والمؤلفات، خاصة كتب الحديث وكتب الفقه، لذا رأيت أن أبحث هذا الموضوع وأجمع شتات لآلئه من بين صفحات الكتب أملاً أن تكون فيه فائدة لطلبة العلم الشرعي وكذلك للعامة.

2. إبراز الأبعاد التربوية في الأحاديث الواردة في صيام التطوع.

3. تغيير اعتقاد البعض أن النوافل عمل ثانوي، بل هي سبب لمحبة الله لعبده وسبب للتقوى.

4. حث الناس على التطوع في العبادات وخاصة الصيام لأن أجر الصيام لا يعلمه إلا الله.

أهمية الدراسة

1. اعتقاد بعض المسلمين أن العمل بالنوافل هو عمل ثانوي، حيث أن النوافل يؤجر فاعلها ولا يعاقب تاركها، فأحببت أن أبين أن الأمر أبعد من ذلك، حيث أن العمل بالنوافل والإكثار من التطوع في العبادات يكسب فاعله الأجر، ويزيد من التقوى ومراقبة الله، وكذلك يزيد المحبة بين العبد وربّه، فإن

¹ البخاري، محمد بن إسماعيل، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، دار طوق النجاة، ط1، 1422هـ، كتاب الرقاق، باب التواضع، 2384/5، 6137.

المتطوع يحبه الله ويسد الخلل والنقصان في الفرائض، وهذا مما يجعل العبد أكثر قربا من الله وأكثر استجابة للدعوة، مما يعود على العبد بالخير الكثير والراحة النفسية.

لذا أحببت أن أفرد هذا الموضوع في بحث خاص؛ ليتمكن طلبة العلم من الاطلاع عليه والاستفادة منه.

اقترح بعض أهل العلم لهذا الموضوع وتشجيعي للبحث فيه لما له من فائدة ستعود على شخصيا وعلى طلبة العلم والمسلمين عامة إن شاء الله.

مشكلة الدراسة:

تتمحور مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما الأبعاد التربوية الواردة في أحاديث صيام التطوع؟

ويتفرع منه عدة أسئلة:

1. ما الأبعاد التربوية المتعلقة بشخصية المسلم؟
2. ما الأبعاد التربوية المتعلقة بالأسرة والجماعة؟
3. ما الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الصحي والاقتصادي؟
4. ما علاقة صيام التطوع بالجانب التربوي؟

الدراسات السابقة

لم يرى الباحث بحثا مستقلا، أو كتابا مفردا لهذا الموضوع، وكما ذكر الباحث سابقا أن هذه المادة كانت متناثرة حيث استخرجها من بطون الكتب بين مواضيع ومسائل الصوم، مما جعل الباحث يواجه بعض الصعوبات في جمعها والحصول عليها، راجيا من الله أن يوفقه لإخراج هذه الدراسة في صورة تليق به.

الا أن الباحث وجد بعض الأبحاث التي لها علاقة ببحثه من جوانب وتفارقه من جوانب أخرى، وهي:

1. مقاصد الشريعة في الصوم والحج، (2014)، للباحثة: سلمى بن محمد هوساوي، جامعة الأزهر، (51) صفحة، تحدثت فيه بإيجاز عن علم المقاصد، ومقاصد الشريعة في: الصيام والحج، واختصته بالعبادة المفروضة فيهما فقط، دون التطوع في الصوم، والحج، وهو ما يخالف هذه الدراسة، حيث شملت الفريضة والتطوع في الصوم، دون الحج.
2. (100) فائدة تربوية للصيام: وهو بحث منشور مختصر في 26 صفحة، للباحث: عقيل بن سالم الشمري، وقد خص الحديث عن صيام الفريضة في شهر رمضان، وهو ما يخالف هذه الدراسة المتعلقة بصيام التطوع.
3. الآثار التربوية للصيام، (2015)، د. كوني بمان، بحث مختصر في 17 صفحة، تحدثت فيه بإيجاز عن الأثر الروحي والخلقي والنفسي والصحي والاجتماعي للصيام، واختصه بصيام شهر رمضان، وهو ما يخالف هذه الدراسة.
4. المضامين التربوية المستنبطة من آيات الصيام من سورة البقرة، (1444هـ)، جامعة جدة، للباحثة: عهود بنت علي محمد راشد الحازمي، (48) صفحة، واقتصر فيه الحديث عن القيم والأساليب في آيات الصيام في سورة البقرة، ويفترق مع هذه الدراسة من جوانب عديدة.
5. المضامين التربوية لفريضة الصيام في: القرآن الكريم، وكتاب الصوم من صحيح البخاري، جامعة اليرموك، للباحثة: انتصار غازي ياسين مصطفى. سنة: 1995م.
6. الصوم تربية وجهاد، (2007)، للدكتور محمد عبد الله دراز، (96) صفحة، تحدثت فيه عن معاني الصوم الإيجابية ومظهره الاجتماعي والإنساني، وتكلم عن ليلة القدر والأعياد الإسلامية، ولا ارتباط بينه وبين هذه الدراسة إلا من جوانب قليلة.

منهج الدراسة

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على:

1. المنهج الوصفي التحليلي، مستفيدا من المنهج الاستقرائي والاستنباطي.
2. عزو الآيات القرآنية الى مواضعها من كتاب الله بذكر اسم السورة ورقم الآية.
3. نسبة الآراء والشواهد لمراجعها الأصلية.
4. تخريج الأحاديث الشريفة من مصادرها الأصلية حسب الأصول.
5. وضع الآيات القرآنية بين هلالين مزخرفين، والأحاديث النبوية والآثار والأرقام بين الأقواس العادية، وأقوال العلماء بين علامات التنصيص.

الفصل الأول

صوم التطوع: مفهومه وأقسامه ومشروعيته وشروطه وآدابه

إن الله عز وجل عظم الصيام وفرضه علينا وعلى الأمم السابقة، حيث قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [سورة البقرة: 183]. وربط الله تعالى هذه العبادة بالتقوى لما لها من أثر عظيم على النفس المؤمنة، ففيها ترويض للنفس البشرية وبها تسمو الروح.

المبحث الأول: مفهوم صوم التطوع

المطلب الأول: مفهوم الصوم ومنزلته

أولاً: الصوم في اللغة:

جاء الصوم في الصحاح: بأنه "الإمساك عن الطعم"¹.

وفي لسان العرب: "الإمساك عن الشيء والترك له. وقيل للصائم صائم لإمساكه عن المطعم والمشرب والمنكح"².

وفي معجم مقاييس اللغة: "صَوْمٌ الصَّادُ وَالْوَاوُ وَالْمِيمُ: أَصْلٌ يَدُلُّ عَلَى الْإِمْسَاكِ. وَمِنْ ذَلِكَ صَوْمُ الصَّائِمِ، هُوَ إِمْسَاكُهُ عَنِ مَطْعَمِهِ وَمَشْرَبِهِ وَسَائِرِ مَا مُنِعَهُ"³.

¹ الفارابي، إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، باب: صوم، (ط 4). بيروت: دار العلم للملايين، 1407هـ - 1987م. 5 - 1970.

² ابن منظور. محمد بن مكرم، لسان العرب، بيروت: دار صادر بيروت. ط3، باب: فصل الصاد المهملة، 351/12.

³ ابن فارس الرازي، أحمد بن فارس القزويني، مقاييس اللغة، دار الفكر، بيروت، 1399هـ، باب: الصاد والواو، ط1، 323/3.

ثانيا: الصوم اصطلاحا:

بعد الاطلاع على تعريف الصوم في كتب الفقه، وجد الباحث أن علماء المذاهب قد اتفقوا على قاسم مشترك في تعريف الصوم اصطلاحا، وهو: الإمساك بنية، ولا بد من ذكر مفهوم الصوم عند المذاهب الأربعة مبينا الراجح منها.

الحنفية: "الإمساك عن أشياء مخصوصة وهي: الأكل، والشرب، والجماع، بشرائط مخصوصة"¹.

المالكية: "الإمساك عن شهوتي الفم والفرج أو ما يقوم مقامهما مخالفة للهوى في طاعة المولى في جميع أجزاء النهار بنية قبل الفجر أو معه إن أمكن"².

الشافعية: "إمساك مخصوص عن شيء مخصوص في زمن مخصوص من شخص مخصوص"³.

الحنابلة: "إمساك مخصوص، في وقت مخصوص، على وجه مخصوص"⁴.

ويرى الباحث من خلال استعراض هذه التعريفات بأن هذه التعاريف كلها جامعة مانعة.

ثالثا: منزلة الصيام:

يعد الصيام عبادة عظيمة، ولمنزلته الرفيعة عند الله تعالى فرضه الله على جميع الأمم، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا

الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

وعدّ النبي ﷺ الصيام ركنا من أركان الإسلام العظيم حيث روى الإمام مسلم من حديث "عبدالله بن عمر

أنه قال: حدثني أبي عمر بن الخطاب قال: بينما نحن عند رسول الله ﷺ ذات يوم، إذ طلع علينا رجل شديد

بياض الثياب، شديد سواد الشعر، لا يرى عليه أثر السفر، ولا يعرفه منا أحد، حتى جلس إلى النبي ﷺ،

¹ الكاساني، علاء الدين أبو بكر بن مسعود، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، باب: فصل أنواع الصيام، 1327هـ، 75/2.

² القرافي، شهاب الدين أحمد بن إدريس، الذخيرة، دار الغرب الإسلامي، بيروت، 1994م، ط1، باب: كتاب الصوم، 485/2.

³ النووي، محي الدين بن شرف، المجموع شرح المذهب، دار الفكر، بيروت، 1344هـ، ط1، باب: كتاب الصيام، 247/6.

⁴ الزركشي، محمد بن عبد الله، شرح الزركشي على مختصر الخرقي، دار العبيكان، 1413هـ، ط1، باب: ما يثبت به هلال رمضان، 549/2.

فأسند ركبتيه إلى ركبتيه، ووضع كفيه على فخذيته، وقال: يا محمد أخبرني عن الإسلام، فقال رسول الله ﷺ: **الإِسْلَامُ أَنْ تَشْهَدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ. وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ. وَتُؤْتِيَ الزَّكَاةَ. وَتَصُومَ رَمَضَانَ. وَتَحُجَّ الْبَيْتَ، إِنْ اسْتَطَعْتَ إِلَيْهِ سَبِيلًا**¹.

ويعدّ الصيام من العبادات الضابطة للنفس المؤمنة من خلال تعامله مع الناس، ومن خلال إعمال تقوى الله في الشهوات، وفي ذلك "ورد عن علقمة، قال: بينا أنا أمشي، مع عبد الله رضي الله عنه، فقال: كنا مع النبي ﷺ، فقال: يا معشر الشباب! من استطاع منكم الباءة فليتزوج. فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج. ومن لم يستطع فعليه بالصوم. فإنه له وجاء"².

المطلب الثاني: مفهوم صوم التطوع ومكانته

تناول الباحث مسألة صوم التطوع وما يتعلق به من ناحية التعريف اللغوي والاصطلاحي، وبيان مكانة التطوع في الشريعة الإسلامية.

أولاً: التطوع في اللغة:

جاء تعريف التطوع في اللغة: **التنقل، والنافلة، وكل متقل خير متطوع، وقد تدغم التاء في الطاء فيقال: المطوع: أي المتطوع**³، قال تعالى: ﴿فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ

تَعَامُونَ ﴿١٨٤﴾ [سورة البقرة: 184].

¹ مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، دار إحياء التراث، بيروت، ط1، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، باب: معرفة الإيمان والإسلام والقدر وعلامة الساعة 36/1، ح: 8.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: من لم يستطع الباءة فليصم، 3/7، ح: 5066. مسلم، صحيح مسلم، باب: استحباب النكاح لمن تآقت نفسه إليه، ووجد مؤنه، واشتغال من عجز عن المؤن بالصوم 1018/2، ح: 1400.

³ ابن الأثير (ت 606هـ)، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي، باب: طوع، 14213.

ثانيا: التطوع اصطلاحا:

جاء في تعريف التطوع بأنه "التقرب إلى الله تعالى بما ليس بفرص من العبادات"¹، والتطوع بالعبادة معناه ما يأتي به المكلف دون وجوب عليه وفيه قربة لله².

ثالثا: مكانة صوم التطوع:

جعل الله تعالى لصوم التطوع مكانة عظيمة في توفيق العبد، لا سيما بعد أن يحافظ على تأدية الفرائض فإذا التزم بالفرائض ولازم النوافل كان الله في عونته ومعيته، "فمن عطاء عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: ... وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيذَنَّهُ..."³. فمن أدى الفرائض، ثم زاد عليها من النوافل، وداوم على ذلك تحققت منه إرادة التقرب إلى الله تعالى، وإن فضل النوافل يوم القيامة عظيم؛ لأنه بها يجبر تقصير العبد فيما فرض عليه، وذلك لما ورد في الحديث "عن أبي هريرة، أن النبي ﷺ قال: انظروا في صلاة عبدي أتمها أم نقصها؟، فإن كانت تامة كتبت له تامة، وإن كانت انتقص منها شيئا قال: انظروا هل لعبدي من تطوع فإن كان له تطوع قال: أتموا لعبدي فريصته من تطوعه، ثم تؤخذ الأعمال على ذلك"⁴. وبكثرة النوافل فإن العبد يوفق في الدنيا ويحبه الله تعالى، ويستجاب دعاؤه.

ومن الأحاديث المبينة لفضل التطوع في الصوم:

"فَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ حَرِيْفًا"⁵.

¹ الشرييني، محمد بن محمد الخطيب، مغني المحتاج إلى معرفة ألفاظ المنهاج، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، باب: في صوم التطوع، 182/2

² الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد، الراعب، المفردات في غريب القرآن، دار القلم، بيروت، دار الشامية، دمشق، ط1، باب: طوع، 530/1.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: التواضع، 105/8، ح: 6502.

⁴ أبو داود، سليمان بن الأشعث، سنن أبي داود، المحقق: شعيب الأرنؤوط، دار الرسالة العالمية، ط1، 2009، باب قول النبي -صلى الله عليه وسلم-: "كل صلاة لا يتتها صاحبها ثم من تطوعه، 149/2، ح: 864، حديث صحيح بطرقه وشواهد.

⁵ البخاري، صحيح البخاري، باب: فضل الصوم في سبيل الله، 26/4، ح: 2840.

"وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيلِي ﷺ بِثَلَاثٍ: صِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَكَعَتَيْ الضُّحَى، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنْامَ"¹.

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَفْضَلُ الصِّيَامِ، بَعْدَ رَمَضَانَ، شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمِ، وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ، بَعْدَ الْفَرِيضَةِ، صَلَاةُ اللَّيْلِ"².

كما ويرقى صوم التطوع بصاحبه إلى أعلى درجات الراحة، إذ أن الله تعالى سمى الصائمين بالسائحين، قاله ابن عباس، والجمهور³، ووصى النبي ﷺ بصيام التطوع، وورد "عن معاذ بن جبل، قال: كنت مع النبي ﷺ في سفر، فأصبحت يوما قريبا منه ونحن نسير، فقلت يا رسول الله أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ وَيُبَاعِدُنِي عَنِ النَّارِ، قَالَ: لَقَدْ سَأَلْتَنِي عَنْ عَظِيمٍ، وَإِنَّهُ لَيَسِيرٌ عَلَى مَنْ يَسَّرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ، تَعَبُدُ اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا، وَتُقِيمُ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِي الزَّكَاةَ، وَتَصُومُ رَمَضَانَ، وَتَحُجُّ النَّبِيَّةَ"⁴.

وإن المداومة على صيام التطوع ترفع درجة العبد عند الله تعالى، ويربي صاحبه على الصبر، ويشفع الصيام لأصحابه يوم القيامة، وإن ثمرة التطوع وإن كانت تعود على المتطوع نفسه بالمقام الأول، إلا ان للمجتمع فيها فائدة تتمثل في أثر التطوع على نفس المتطوع وخلقه.

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصوم: باب صيام أيام البيض ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمسة عشرة: 41/3 ح: 1981.

² مسلم، صحيح مسلم، المسند الصحيح المختصر...، حقه: عبد الباقي، باب: فضل صوم المحرم، 821/2، ح: 1163.

³ الزجاج، أبو إسحاق الزجاج، معاني القرآن الكريم وإعرابه، عالم الكتب، بيروت، ط1، 472/2، ابن الجوزي: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (ت: 597هـ): زاد المسير في علم التفسير، المحقق: عبدالرزاق المهدي: باب: سورة التحريم، 310/4.

⁴ الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، سنن الترمذي، المحقق: احمد محمد شاكر، باب: ما جاء في حرمة الصلاة، 11/5، ح: 2616، حكم الألباني: صحيح.

المبحث الثاني: أقسام صوم التطوع ومشروعيته وشروطه وآدابه

تكلم الباحث في هذا المبحث عن أقسام صوم التطوع ومشروعيته وشروطه وآدابه من خلال أربعة مطالب

المطلب الأول: أقسام صوم التطوع.

الصوم أربعة أنواع على النحو الآتي:

النوع الأول: الصوم المفروض بالشرع، وهو صوم رمضان: أداءً، وقضاءً، لقول الله - عز وجل - ﴿يَأْتِيهَا

الَّذِينَ ءَامَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا

مَعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴿١٨٤﴾ [سورة البقرة: 183-184].

النوع الثاني: الصوم الواجب في الكفارات، وهي أقسام "فدية الأذى للمحرم¹ من لم يجد الهدى²، كفارة قتل

الخطأ³، كفارة اليمين⁴، جزاء قتل الصيد في الإحرام⁵، كفارة الظهار لمن لم يجد رقبة مؤمنة⁶، كفارة الجماع

في نهار رمضان⁷."

النوع الثالث: الصوم الواجب بالنذر⁸؛ لحديث عائشة رضي الله عنها، "أن النبي - ﷺ - قال: من نذر أن

يطيع الله فليطعه، ومن نذر أن يعصي الله فلا يعصه"⁹.

النوع الرابع: صوم التطوع، ويأتي تفصيله إن شاء الله تعالى لاحقاً¹⁰.

¹ سورة البقرة الآية 196.

² نفس الآية السابقة.

³ سورة النساء الآية 92.

⁴ سورة المائدة الآية 89.

⁵ سورة المائدة الآية 95.

⁶ سورة المجادلة الآيات 3-4.

⁷ البخاري، صحيح البخاري، باب: نفقة المعسر على أهله، 6617، ح: 5368.

⁸ النذر لغة: الإيجاب، تقول: نذرت كذا: إذا أوجبت على نفسك. والنذر شرعاً: إلزام مكلف نفسه شيئاً لله تعالى.

⁹ البخاري، باب: النذر في الطاعة، 14218، ح: 6696.

¹⁰ القحطاني، د. سعيد بن علي بن وهف القحطاني، الصيام في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة، ص: 80.

المطلب الأول: أقسام صوم التطوع

قسم العلماء صيام التطوع إلى أقسام كثيرة بحسب النصوص الواردة عن النبي ﷺ، وسيعمل الباحث على ذكر أقسام صيام التطوع مع بيان الأدلة وأقوال العلماء في ذلك:

القسم الأول: صيام داود عليه السلام:

وهو صيام يوم وإفطار يوم، وهو أفضل الصيام بعد الفرض. "عَنْ أَبِي قِلَابَةَ قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو الْمَلِيحِ قَالَ: دَخَلْتُ مَعَ أَبِيكَ عَلَى عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، فَحَدَّثَنَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ ذُكِرَ لَهُ صَوْمِي، فَدَخَلَ عَلَيَّ، فَأَلْفَيْتُ لَهُ وَسَادَةً مِنْ أَدَمٍ حَشَوْهَا لَيْفًا، فَجَلَسَ عَلَى الْأَرْضِ، وَصَارَتِ الْوِسَادَةُ بَيْنِي وَبَيْنَهُ، فَقَالَ: أَمَا يَكْفِيكَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةُ أَيَّامٍ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: حَمْسًا، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: سَبْعًا، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: تِسْعًا، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: إِحْدَى عَشْرَةَ، ثُمَّ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: لَا صَوْمَ فَوْقَ صَوْمِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، شَطْرَ الدَّهْرِ، صُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا"¹.

ومن فوائد هذا الحديث إظهار رفق النبي ﷺ وشفقته بأمتة في أبواب العبادات، فارشدهم الى ما يطيقونه وينفعهم بعيدا عن المغالاة والتعمق المفضي الى الملل، والذي بدوره يؤدي الى ترك العبادة والتفريط فيها، مع إشارة الحديث إلى الندب في مداومة المسلم على ما واطب عليه والنزم به نفسه من العبادة².

"عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سُئِلَ عَنْ صَوْمِهِ؟ قَالَ: فَعَضِبَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: رَضِينَا بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا، وَبِابْنَيْتِنَا بَيْعَةً. قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صِيَامِ الدَّهْرِ؟ فَقَالَ: لَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ، أَوْ مَا صَامَ وَمَا أَفْطَرَ، قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمَيْنِ وَإِفْطَارِ يَوْمٍ؟ قَالَ: "وَمَنْ يُطِيقُ ذَلِكَ؟" قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمٍ، وَإِفْطَارِ يَوْمَيْنِ؟ قَالَ: "أَلَيْتَ أَنَّ اللَّهَ قَوَّانَا لِذَلِكَ" قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمٍ، وَإِفْطَارِ يَوْمٍ؟ قَالَ: "ذَلِكَ صَوْمُ أَخِي دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ الْإِثْنَيْنِ؟"

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: صوم داود عليه السلام، 41/3، ح: 1980. مسلم، صحيح مسلم، باب: النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقًا أو لم يفطر العبدنين والشترق، وبيان تفضيل صوم يوم، وإفطار يوم: 817/2، ح: 1159.

² العسقلاني، أحمد بن علي، فتح الباري بشرح البخاري، المكتبة السلفية، مصر، 1380هـ، ط1، باب: قوله باب الموعظة ساعة بعد ساعة، 225/4.

قَالَ: "ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ، وَيَوْمٌ بُعِثْتُ، أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ". قَالَ: فَقَالَ: "صَوْمٌ ثَلَاثَةٌ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَمَضَانَ إِلَى رَمَضَانَ، صَوْمُ الدَّهْرِ، قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ؟ فَقَالَ: "يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ، قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ؟ فَقَالَ: "يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ"¹.

القسم الثاني: صيام أيام البيض من كل شهر قمرى:

وهي: الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر من كل شهر قمرى، وورد في أفضلية هذا الصيام ما وصى به النبي ﷺ، "فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ، لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ: صَوْمُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَصَلَاةِ الضُّحَى، وَتَوَمُّ عَلَى وَتَرٍ"². وورد "عن جرير بن عبدالله، عن النبي ﷺ أنه قال: "صِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ صِيَامُ الدَّهْرِ، وَأَيَّامُ الْبَيْضِ صَبِيحَةَ ثَلَاثِ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ"³.

"والمُرَادُ بِالْبَيْضِ اللَّيَالِي وَهِيَ الَّتِي يَكُونُ فِيهَا الْقَمَرُ مِنْ أَوَّلِ اللَّيْلِ إِلَى آخِرِهِ، حَتَّى قَالَ الْجَوَالِيقِيُّ⁴: مَنْ قَالَ الْأَيَّامِ الْبَيْضِ، فَجَعَلَ الْبَيْضَ صِفَةً الْأَيَّامِ، فَقَدْ أَخْطَأَ، وَفِيهِ نَظَرٌ: لِأَنَّ الْيَوْمَ الْكَامِلَ هُوَ النَّهَارُ بِلَيْلَتِهِ، وَلَيْسَ فِي الشَّهْرِ يَوْمٌ أَبْيَضُ كُلُّهُ إِلَّا هَذِهِ الْأَيَّامُ؛ لِأَنَّ لَيْلَهَا أَبْيَضُ، وَنَهَارَهَا أَبْيَضُ، فَصَحَّ قَوْلُ الْأَيَّامِ الْبَيْضِ عَلَى الْوَصْفِ"⁵.

القسم الثالث: صيام يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع:

¹ مسلم، صحيح مسلم، المحقق: عبدالباقى، ناب: استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر وصوم يوم عرفة وعاشوراء والاثنين والخميس، 819/2، ح: 1162.
² البخاري، صحيح البخاري، باب: صلاة الضحى في الحضر، 58/2، ح: 1178.
³ النسائي، أحمد بن علي بن شعيب، سنن النسائي، المكتبة التجارية الكبرى، القاهرة، ط1، 1384هـ، باب: كيف يصوم ثلاثة أيام من كل شهر، وذكر اختلاف الناقلين للخبير في ذلك، 199/3، ح: 2741، إسناده صحيح.
⁴ هو الإمام العلامة أبي منصور مؤهوب بن أحمد بن محمد بن الخضر الجواليقي رحمه الله (ت: 540هـ): تاريخ بغداد وذيوله: أبو بكر أحمد بن علي بن ثابت بن أحمد بن مهدي الخطيب البغدادي (ت: 463هـ): دار الكتب العلمية - بيروت: حقه: مصطفى عبدالقادر عطا: 177/21 (182).
⁵ العسقلاني، فتح الباري، باب: قوله باب الموعظة ساعة بعد ساعة، 226/4.

والأدلة على ذلك كثيرة من هدي النبي ﷺ، ومنها: "عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ، فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ"¹.

ولما سئل أسامة بن زيد رضي الله عنه عن صومه الإثنين والخميس وهو شيخ كبير، فأجاب: "إن نبي الله ﷺ كان يصوم يوم الاثنين ويوم الخميس، وسئل عن ذلك، فقال: إن أعمال الناس تُعرض يوم الاثنين ويوم الخميس"².

فقد سئل عن صوم الإثنين؟ قَالَ "ذَلِكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ، وَيَوْمٌ بُعِثْتُ (أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ)"³.

يرفع إلى الله تعالى "عمل الليل قبل النهار وعمل النهار قبل عمل الليل فيحتمل أنه يعرض عليه تعالى أعمال العباد كل يوم ثم يعرض أعمال الجمعة في يوم الاثنين والخميس ثم أعمال السنة في شعبان ولكل عرض حكمة"⁴.

القسم الرابع: صيام أكثر شهر شعبان:

وهذا هدي النبي ﷺ، فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنها وصفت صيام النبي ﷺ فقالت: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ لَا يُفْطِرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولَ لَا يَصُومُ، فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ، وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ"⁵.

القسم الخامس: صيام ستة أيام من شوال:

¹ سنن الترمذي: السنن: المحقق: أحمد شاكر: أبواب الصَّوْمِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: بَابُ مَا جَاءَ فِي صَوْمِ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ: 113/3، ح: 747، وقال الترمذي: «حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ»، وصححه الألباني على السنن.

² أبو داود، سنن أبي داود، 100/4، ح: 2436 المرفوع منه صحيح، وهذا إسناد ضعيف لجهالة مولى قدامة، ولكن يشهد له ما قبله.

³ مسلم، صحيح مسلم، باب: استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر، 819/2، ح: 1162.

⁴ العظيم آبادي، محمد أشرف بن أمير، عون المعبود شرح سنن أبي داود، ومعه حاشية ابن القيم: تهذيب سنن أبي داود وإيضاح غلله ومشكلاته، ط2، 1415هـ، دار الكتب العلمية، بيروت، 73/7.

⁵ البخاري، صحيح البخاري، باب: صوم شعبان، 38/3، ح: 1969.

حيث قال النبي ﷺ: "مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ فَذَاكَ صِيَامُ الدَّهْرِ"¹، وعند ابن حبان بلفظ: "مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، وَسِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، فَقَدْ صَامَ السَّنَةَ"².

يقول النووي: "هذا الحديث الصحيح الصريح وإذا ثبتت السنة لا تترك لترك بعض الناس أو أكثرهم أو كلهم لها وقولهم قد يظن وجوبها ينتقض بصوم عرفة وعاشوراء وغيرها من الصوم المندوب قال أصحابنا والأفضل أن تصام الستة متواليّة عقب يوم الفطر فإن فرقتها أو أخرها عن أوائل شوال إلى أواخره حصلت فضيلة المتابعة لأنه يصدق أنه أتبعه ستا من شوال قال العلماء وإنما كان ذلك كصيام الدهر لأن الحسنه بعشر أمثالها فرمضان بعشرة أشهر والستة بشهرين"³.

من الأبعاد التربوية التي نستشعرها من خلال هذا الحديث؛ تنمية محاسبة النفس، والحرص والمسابقة في فعل الخيرات، لنيل الدرجات، والحرص على الاستقامة على الحق، والاستزادة في فعل الخير، واجتتاب حظوظ النفس والهوى والبعد عن الشرور والآثام؛ لتحقيق غاية الصوم، وهي التقوى.

القسم السادس: صيام أول تسعة أيام من شهر ذي الحجة:

وخص النبي ﷺ من بين هذه الأيام اليوم التاسع، وهو يوم عرفة. فصيامه يكفر سنة سابقة وسنة لاحقة من الصغائر، أو تخفيف من كبائر الذنوب، وفيه رفع للدرجات، روى مسلم من حديث أبي قتادة "عن النبي ﷺ انه قال: ...صيام يوم عرفة، أحسب على الله تعالى أن يكفر السنة التي قبله، والسنة التي بعده..."⁴. وعن هنيذة بن خالد، عن امرأته، عن بعض أزواج النبي ﷺ قالت: كان رسول الله ﷺ يصوم تسع ذي الحجة، ويوم عاشوراء، وثلاثة أيام من كل شهر: أول اثنين من الشهر، والخميس"⁵.

¹ مسلم، صحيح مسلم، باب: استحباب صوم ستة أيام من شوال إتباعاً لرمضان، 822/2، ح: 1164.

² الألباني، محمد ناصر الدين، (1421هـ-2000م)، صحيح الترغيب والترهيب، مكتبة المعارف للنشر، الرياض، ط1، 18589، ح: 1006.

³ النووي، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت 676هـ)، شرح النووي على مسلم، باب استحباب صوم ستة أيام من شوال إتباعاً لرمضان، 56/8.

⁴ مسلم، صحيح مسلم، باب: باب استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر وصوم يوم عرفة وعاشوراء والاثنين والخميس، 8182، ح: 1162.

⁵ أبو داود، سنن أبي داود، باب: في صوم العشر، 3252، ح: 2437، حكم الألباني: صحيح.

يقول النووي في حكم صيام أول أيام ذي الحجة هي مستحبة استحباباً شديداً لاسيما التاسع منها وهو يوم عرفة؛ لأن الصيام من الأعمال الصالحة في هذه الأيام التي هي أحب الأعمال إلى الله¹.

القسم السابع: صيام شهر مُحَرَّم:

وهو أفضل الصيام بعد رمضان، وأفضل أيام صومه يوم عاشوراء، ثم يأتي بعده تاسوعاء، ويفضل الجمع بينهما. فقد سئل رسول الله ﷺ عن أيّ الصيام أفضل بعد شهر رمضان، وذلك فيما روي "عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: سئِلَ: أَيُّ الصَّلَاةِ أَفْضَلُ بَعْدَ الْمَكْتُوبَةِ؟ وَأَيُّ الصِّيَامِ أَفْضَلُ بَعْدَ شَهْرِ رَمَضَانَ؟ فَقَالَ: أَفْضَلُ الصَّلَاةِ، بَعْدَ الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ، الصَّلَاةُ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ. وَأَفْضَلُ الصِّيَامِ، بَعْدَ شَهْرِ رَمَضَانَ، صِيَامُ شَهْرِ اللَّهِ الْمُحَرَّمِ"². و"عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قَالَ: قَدِمَ النَّبِيُّ ﷺ الْمَدِينَةَ، فَرَأَى الْيَهُودَ تَصُومُ يَوْمَ عَاشُورَاءَ، فَقَالَ: مَا هَذَا؟. قَالُوا: هَذَا يَوْمٌ صَالِحٌ، هَذَا يَوْمٌ نَجَّى اللَّهُ بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ عَدُوِّهِمْ، فَصَامَهُ مُوسَى. قَالَ: فَأَنَا أَحَقُّ بِمُوسَى مِنْكُمْ. فَصَامَهُ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ"³.

ومن هدي النبي ﷺ مخالفته لليهود، فقد ورد "عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما يقول: حِينَ صَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنَّهُ يَوْمٌ تُعْظِمُهُ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: فَإِذَا كَانَ الْعَامُ الْمُقْبِلُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ، صُمْنَا الْيَوْمَ التَّاسِعَ. قَالَ: فَلَمْ يَأْتِ الْعَامُ الْمُقْبِلُ، حَتَّى تُوَفِّي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ"⁴. وفي رواية ثانية "عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ: لئن بقيت إلى قابل لأصومن التاسع"⁵.

القسم الثامن: صوم خواتيم كل شهر قمري:

¹ النووي، شرح النووي على مسلم، باب: صوم عشر ذي الحجة، 71/8، ح: 1176.

² مسلم، صحيح مسلم، باب: فضل صوم المحرم، 821/2، ح: 1163.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: صيام يوم عاشوراء، 443/4، ح: 2004.

⁴ مسلم، صحيح مسلم، باب: أي يوم يصام في عاشوراء، 797/2، ح: 1134.

⁵ مسلم، صحيح مسلم، باب: أي يوم يصام في عاشوراء، 798/2، ح: 1134.

هي ليلة الثامن والعشرين والتاسع والعشرين، والثلاثين إذا كان الشهر كاملاً، جاء "عن عمران بن حصين رضي الله عنهما، عن النبي ﷺ: أنه سأله أو سأل رجلاً وعمران يسمع، فقال: (يا أبا فلان، أما صمت سرر¹ هذا الشهر؟) قال: أظنه قال: يعني رمضان، قال الرجل: لا يا رسول الله، قال: (فإذا أفطرت فصم يومين)، لم يقل الصلت: أظنه يعني رمضان، قال أبو عبدالله: وقال ثابت: عن مطرف، عن عمران، عن النبي ﷺ: (من سرّر شعبان)².

ورد في فتح الباري: "أطلق الشهر، وإن كان الذي يتحرر من الحديث أن المراد به شهر مقيد وهو شعبان؛ إشارة منه إلى أن ذلك لا يختص بشعبان، بل يؤخذ من الحديث الندب إلى صيام أواخر كل شهر ليكون عادة للمكلف فلا يعارضه النهي عن تقدم رمضان بيوم أو يومين لقوله فيه: إلا رجل كان يصوم صوماً فليصمه"³.

القسم التاسع: صوم يوم وإفطار يومين:

فقد ورد في كثير من أحاديث رسول الله ﷺ الإشارة إلى صيام يوم وإفطار يومين لمن يستطيع ذلك، "فمن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: أخبر رسول الله ﷺ أنني أقول: وَاللَّهِ لَأَصُومَنَّ النَّهَارَ، وَلَا قَوْمًا مِنَ اللَّيْلِ مَا عِشْتُ. فَقُلْتُ لَهُ: قَدْ قُلْتُهُ بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي، قَالَ: فَإِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، وَصُمْ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بَعَثَ أُمَّتَالِهَا، وَذَلِكَ مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ. قُلْتُ: إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: فَصُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمَيْنِ، قُلْتُ: إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: فَصُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا، فَذَلِكَ صِيَامٌ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَهُوَ أَفْضَلُ الصِّيَامِ. فَقُلْتُ: إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ"⁴. و"عن أبي قتادة: رجل أتى النبي ﷺ، فقال: كيف تصوم؟ فغضب رسول الله ﷺ، فلما رأى عمر

¹ سرر: قال أبو عبيد والجمهور المراد بالسرر هنا آخر الشهر سميت بذلك لاستمرار القمر فيها وهي ليلة ثمان وعشرين وتسع وعشرين وثلاثين ونقل أبو داود عن الأوزاعي وسعيد بن عبد العزيز أن سرره أوله ونقل الخطابي عن الأوزاعي كالجهمور وقيل السرر وسط الشهر حكاه أبو داود أيضاً ورجحه بعضهم ووجهه بأن السرر جمع سرّة وسرّة الشيء وسطه ويؤيده الندب إلى صيام البيض وهي وسط الشهر وأنه لم يرد في صيام آخر الشهر ندب بل ورد فيه نهي خاص وهو آخر شعبان لمن صامه لأجل رمضان، ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، باب: قوله باب الصوم من آخر شهر، 231/4.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: الصوم من آخر الشهر، 413، ح: 1983.

³ العسقلاني، فتح الباري، باب: قوله باب الصوم من آخر شهر، 230/4.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، باب: صوم الدهر، 403، ح: 1976.

رضي الله عنه، غضبه، قال: رضينا بالله ربا، وبالإسلام ديننا، وبمحمد نبيا، نعوذ بالله من غضب الله وغضب رسوله، فجعل عمر رضي الله عنه يردد هذا الكلام حتى سكن غضبه، فقال عمر: يا رسول الله، كيف بمن يصوم الدهر كله؟ قال: لا صام ولا أفطر، -أو قال-: لم يصم ولم يفطر، قال: كيف من يصوم يومين ويفطر يوما؟ قال: ويطبق ذلك أحد؟، قال: كيف من يصوم يوما ويفطر يوما؟ قال: ذلك صوم داود عليه السلام، قال: كيف من يصوم يوما ويفطر يومين؟ قال: وددت أني طوقت ذلك، ثم قال رسول الله ﷺ: ثلاث من كل شهر، ورمضان إلى رمضان، فهذا صيام الدهر كله، صيام يوم عرفة، أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله، والسنة التي بعده، وصيام يوم عاشوراء، أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله¹.

القسم العاشر: صوم يومٍ أو يومين أو ثلاثةٍ أو أربعةٍ من كل الشهر:

يسن صوم يومٍ أو يومين أو ثلاثةٍ أو أربعةٍ أيام من كل شهر. "فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: أتيت رسول الله ﷺ فسألته عن الصوم فقال: صم يوما من كل شهر ولك أجر ما بقي، قلت: إنني أطيق أكثر من ذلك فقال: صم يومين من كل شهر ولك أجر ما بقي، قال: إنني أطيق أكثر من ذلك قال: صم ثلاثة أيام ولك أجر ما بقي، قلت: إنني أطيق أكثر من ذلك قال: صم أربعة أيام ولك أجر ما بقي، قال: إنني أطيق أكثر من ذلك، فقال رسول الله ﷺ: إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ. وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ. كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ. وَيَقُومُ ثُلُثَهُ. وَيَنَامُ سُدُسَهُ. وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا"².

جاء في المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم في قوله: "(صم يوما، ولك أجر ما بقي)، يعني: لك أجر ما بقي من العشر، كما تقدم من قوله: (صم من كل عشرة أيام يوما، ولك أجر تسعة)، وكذلك قال في قوله: (صم يومين، ولك أجر ما بقي)؛ أي: من الشهر. قلت: وهذا الاعتبار حسن، جار على قياس تضعيف الحسنه بعشر أمثالها، غير أنه يفرغ تضعيف الشهر عند الصوم الثلاثة، فيبقى قوله: (صم أربعة أيام ولك

¹ مسلم، صحيح مسلم، باب: باب استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر وصوم يوم عرفة وعاشوراء والاثنين والخميس، 818/2، ح: 1162.

² مسلم، صحيح مسلم، باب: النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقا أو لم يفطر العيدين والتشريق، وبيان تفضيل صوم يوم، وإفطار يوم، 816/2، ح: 189 - (1159).

أجر ما بقي¹، لم يبق له من الشهر شيء فيضاف له عشر من الشهر الآخر، فكأن قوله: (ولك أجر ما بقي)؛ يعني: من أربعين، وقال بعض المتأخرين: إنه يعني بذلك: من الشهر. وعلى هذا يكون صوم الرابع لا أجر فيه. وهو مخالف لقياس تضعيف الحسنة بعشر أمثالها. وما ذكرناه أولى².

المطلب الثاني: مشروعية صوم التطوع:

اختص الله سبحانه وتعالى الصوم من بين سائر العبادات بزيادة الأجر والثواب، ولقد وردت أدلة كثيرة تتحدث عن مشروعية صوم التطوع وفي ذلك دلالة واضحة على أن صوم التطوع من أحب الأعمال إلى الله تعالى، منها:

أولاً: أن الله سبحانه وتعالى اختصه من بين العبادات بأن جعل الثواب عليه بكرمه سبحانه وتعالى، ولم يجعل الثواب عليه الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، ولكن الله اختص ثوابه لنفسه؛ فقد ورد في صحيح البخاري: "عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: قَالَ اللَّهُ: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزُفْتُ وَلَا يَصْحَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقَاتِلْ: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ. وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ. لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ"³؛ واختلف في معنى "إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به"، فقد أورد ابن حجر أقوالاً عدة توضح المراد، في الفتح؛ منها: أن الصوم لا يقع فيه الرياء كما يقع في غيره⁴، ويرى الباحث أن هذا أصحها والله أعلم، مع شموله ضمناً لبعض المعاني الأخرى.

¹ المرجع السابق، 814/2، ح: 186 - (1159).

² القرطبي، أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي (578 - 656هـ)، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، المحقق: محيي الدين ديب ميسو، ط1، 1996، دار ابن كثير، بيروت، باب: كراهية سرد الصوم، وبيان أفضل الصوم، 230/3، ح: 1028.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب هل يقول إني صائم إذا شتم، 26/3، 1904.

⁴ العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، باب: فضل الصوم، 107/4 - 110: وملخص هذه الأقوال: أخذها: أَنَّ الصَّوْمَ لَا يَقَعُ فِيهِ الرِّيَاءُ، كَمَا يَقَعُ فِي غَيْرِهِ. وَنُقِلَ هَذَا عَنْ أَبِي عُبَيْدٍ، وَلَفْظُهُ فِي غَرِيْبِهِ: إِذْ عَلِمْنَا أَنَّ أَعْمَالَ الْبِرِّ كُلَّهَا لِلَّهِ وَهُوَ الَّذِي يُجْزِي بِهَا. ثَانِيهَا: أَنَّ مَقْدَارَ ثَوَابِ ذَلِكَ لَا يَعْلَمُهُ إِلَّا اللَّهُ تَعَالَى، وَنُسِبَ إِلَى عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو. «شعب الإيمان»: البيهقي: حققه زغلول: 298/3 (3588)، بسند منقطع. ثَالِثُهَا: إِنَّهُ أَحَبُّ الْعِبَادَاتِ إِلَيَّ وَالْمَقْدَمُ عِنْدِي؛ لَكِنْ وَرَدَ أَنَّ الصَّلَاةَ أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ. رَابِعُهَا: الْإِضَافَةُ إِضَافَةٌ تَشْرِيفٍ وَتَعْظِيمٍ كَمَا يُقَالُ بَنِيْتُ اللَّهُ وَإِنْ كَانَتْ التَّبَيُّوتُ كُلُّهَا لِلَّهِ. خَامِسُهَا: أَنَّ الْإِسْتِغْنَاءَ عَنِ الطَّعَامِ وَغَيْرِهِ مِنَ الشَّهَوَاتِ مِنْ صِفَاتِ الرَّبِّ جَلَّ جَلَالُهُ، فَلَمَّا تَقَرَّبَ الصَّائِمُ إِلَيْهِ بِمَا يُوَافِقُ صِفَاتِهِ أَضَافَهُ إِلَيْهِ. سَادِسُهَا: أَنَّ الْمَعْنَى كَذَلِكَ لَكِنْ بِالتَّشْبِيهِ إِلَى الْمَلَائِكَةِ لِأَنَّ ذَلِكَ مِنْ صِفَاتِهِمْ سَابِقُهَا أَنَّهُ خَالِصٌ لِلَّهِ وَلَيْسَ لِلْعَبْدِ فِيهِ حَظٌّ قَالَهُ الْخَطَّابِيُّ. أَهْ فَتَحَ الْبَارِي بِإِخْتِصَارٍ.

ثانياً: صوم التطوع سبب في محبة الله تعالى للعبد، فكلما زاد العبد تقرباً لله بالصيام زاد توفيق الله تعالى له في السمع والبصر ويطش اليد ومشى القدم، وبهذا يكون العبد في رعاية الله وتوفيقه في كل مناحي حياته، فيلقى رضوان الله دنيا وآخرة، ويكون ممن يدخلون الجنة من باب الريان، فقد ورد في حديث أبي هريرة رضي الله عنه، "قال النبي ﷺ: إن الله قال: من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه، وما ترددت عن شيء أنا فاعله ترددي عن نفس المؤمن؛ يكره الموت وأنا أكره مساءته"¹.

ثالثاً: إن صوم التطوع يجبر الخلل والنقص الحاصل في الفريضة؛ فقد جاء في الحديث المرفوع "عن أبي هريرة رضي الله عنه: "إنَّ أَوَّلَ ما يُحَاسَبُ النَّاسُ به يَوْمَ الْقِيَامَةِ من أَعْمَالِهِمُ الصَّلَاةُ، قال: يقول ربنا عز وجل لملائكته وهو أعلم: انظروا في صلاة عبدي أتمها أم نقصها، فإن كانت تامة كُنَّبت له تامة، وإن كان انتقص منها شيئاً قال: انظروا، هل لعبدي من تطوع؟ فإن كان له تطوع قال: أتموا لعبدي فريضة من تطوعه. ثم تُؤخَذُ الأَعْمَالُ على ذاكُم"².

رابعاً: لعظم أمر الصوم عند الله تعالى باعد الله بين الصائم والنار مسافة عظيمة، وهذا لبيان عظمة عبادة صوم التطوع، "عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ، بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ حَرِيْفًا"³.

خامساً: وفضل أمر الصيام فقد كرم الله الصائمين واختصهم بدخول الجنة من باب الريان، فعن النبي ﷺ قال: "إنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرِّيَانُ. يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. لَا يَدْخُلُ مَعَهُمْ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ. يُقَالُ:

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب التواضع، 105/8، ح: 6502.

² أبو داود، سنن أبي داود، باب: قول النبي - صلى الله عليه وسلم - : "كلُّ صلاة لا يتقها صاحبها تُثم من تطوعه"، 149/2، ح: 1308، حسنه الترمذي.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: فضل الصوم في سبيل الله، 2614، ح: 2840.

أَيَّنَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَدْخُلُونَ مِنْهُ. فَإِذَا دَخَلَ آخِرُهُمْ. أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ¹، وورد في كثير من نصوص السنة وأقوال العلماء بأن هناك باباً في الجنة لكل أهل عمل يدعون منه بذلك العمل، فللصائمون باباً يقال له الريان يدعون منه يوم القيامة²، وهذا الباب لا يدخله غير الصائمين تعظيماً لهم ولعبادتهم. سادساً: يجمع الصوم أنواع الصبر الثلاثة؛ ففيه صبر على الطاعة، وصبر عن المعصية، وصبر على القدر؛ والصيام يعلم الإنسان المسلم الصبر، فهو فرصة لتدريب الإنسان المسلم على الامتناع عن الغضب وتجنب الوقوع في المهلكات، ولا ينجر وراء هوى النفس، فقد قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ

حِسَابٍ ﴿١٠﴾ [سورة الزمر: 10].

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: الريان للصائمين، 253، ح: 1896. مسلم، صحيح مسلم، باب فضل الصيام، 808/2، ح: 1152، عن سهل بن سعد الساعدي رضي الله عنه.

² ابن حجر، فتح الباري، باب: قوله باب، 112/4، (1897).

المطلب الثالث: شروط صوم التطوع:

إن شروط صيام التطوع هي نفس شروط صيام الفريضة؛ وهي الإسلام؛ والبلوغ، والعقل، والقدرة، وأن تكون المرأة غير معذورة بحيض أو نفاس، ولم يشترط العلماء لصيام التطوع شروطاً مخصوصة إلا أن تستأذن المرأة زوجها في الصيام.

وجمع العلماء شروط صوم التطوع في عدة نقاط:

أولاً: الإسلام، يعد الصوم عبادة خالصة لله تعالى فلا يقبلها الله من مشرك ولا كافر. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا

الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾.

ثانياً: النية، وهي شرط من شروط صيام التطوع، ويمتد وقتها إلى قبيل صلاة الظهر. ومعناها في اللغة: القصد والاعتقاد¹، ومعناها اصطلاحاً: قصد الطاعة والتقرب إلى الله تعالى في إيجاد الفعل²، والنية تميز العبادات بعضها عن بعض وتميز المقصود بهذه العبادة، ولا يجب تبييت النية في صوم التطوع وهو رأي الجمهور، ودليل ذلك "ما روته أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها حيث قالت: كان رسول الله ﷺ يأتيني، فيقول: أعندك غداء؟، فأقول: لا، فيقول: إني صائم، قالت: فأتاني يوماً، فقلت: يا رسول الله، إنه قد أهديت لنا هدية، قال: وما هي؟، قالت: قلت: حيس، قال: أما إني قد أصبحت صائماً، قالت: ثم أكل"³. وهذا حديث حسن، حكمه الالباني: حسن صحيح⁴.

ثالثاً: البلوغ: "عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثٍ: عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الصَّغِيرِ حَتَّى يَكْبُرَ، وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَعْقِلَ أَوْ يُعْفِقَ"، اسناده صحيح على شرط مسلم⁵، وصوم غير البالغ - غير المكلف - صحيح، وجائز.

¹ جيل، محمد حسن حسن، المعجم الاشتقاقي المؤصل، مكتبة الأندلس، القاهرة، ط1، 2010م، باب: وني، 2137/4.

² ابن عابدين، محمد أمين، رد المحتار على الدر المختار، مطبعة مصطفى البابي الحلبي، مصر، ط2، 1996، باب: سنن الوضوء، 105/1.

³ الترمذي، سنن الترمذي، باب: صيام المتطوع من غير تبييت، 1023، ح: 734.

⁴ الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت 1250هـ)، نيل الأوطار، باب: وجوب النية من الليل في الفرض دون النفل، 234/4، تحقيق: عصام الدين الصبابي، الناشر: دار الحديث، مصر، الطبعة: الأولى، 1413هـ - 1993م.

⁵ ابن حبان، علاء الدين علي، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط1، باب: ذكر الإخبار عن العلة التي من أجلها إذا عدت رفعت الأقدام عن الناس في كتابة الشيء عليهم، 355/1، ح: 142.

رابعاً: انقطاع الحيض والنفاس: فقد أجمع العلماء على أن الحائض والنفساء لا تصومان، وأنه لا يصح منهما الصيام لو صامتا. ونقل ابن قدامة إجماع أهل العلم على عدم إباحة الصوم للحائض والنفساء في رمضان وغيره، وأنهما لو صامتا لم يجزهما ذلك ووجب عليهما القضاء¹.

وقد دلت السنة على منع الحائض من الصوم والصلاة، في قوله ﷺ عن نقصان دين المرأة: "الَّتِي إِذَا حَاصَتْ لَمْ تُصَلِّ وَلَمْ تَصُمْ؟، قُلْنَ: بَلَى، قَالَ: فَذَلِكَ مِنْ نُقْصَانِ دِينِهَا"².

خامساً: العقل: عن عائشة رضي الله عنها قالت: "قال رسول الله ﷺ: رفع القلم عن ثلاثة: عن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يشب، و"عن المعتوه حتى يعقل"³.

سادساً: أن تستأذن المرأة زوجها في صيام التطوع، فعن أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: لَا يَحِلُّ لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَصُومَ وَرُؤُوسُهَا شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ، وَلَا تَأْذِنَ فِي بَيْتِهِ إِلَّا بِإِذْنِهِ، وَمَا أَنْفَقْتَ مِنْ نَفَقَةٍ عَنْ غَيْرِ أَمْرِهِ فَإِنَّهُ يُؤَدِي إِلَيْهِ شَطْرَهُ"⁴.

وهذا الشرط تفرد به صوم التطوع عن صوم الفريضة.

المطلب الرابع: آداب صوم التطوع

في الصيام يعدل مزاج المرء، ويتقوى إيمانه بالطاعة، وللصيام آداب ينبغي على المسلم مراعاتها حتى يجد ثمرة الصيام في القبول والتأثير على الروح والنفس، ويصبح الصيام مقبولاً كما أحبه الله، وكما أَرَادَهُ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فيستحب للصائم أن يهتم في صيامه إلى مجموعة من الآداب وهي:

أولاً: الالتزام بتقوى الله تعالى، وجعل الله تعالى من أهداف الصوم إنماء التقوى في قلب العبد، قال تعالى:

﴿يَأْتِيهَا الذِّبْنَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

¹ ابن قدامة، موفق الدين عبد الله بن أحمد المقدسي ابن قدامة، المغني (541 - 620 هـ)، تحقيق: طه الزيني، باب: مسألة حاضت المرأة أو نفست وهي صائمة، 15113.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: ترك الحائض الصوم، 68/1، ح: 304.

³ الترمذي، سنن الترمذي، باب: من جاء فيمن لا يجب عليه الحد، 32/4، ح: 1423، حكم الألباني: صحيح.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، باب: لا تأذن المرأة في بيت زوجها لأحد إلا بإذنه، 307، ح: 5195.

تَقُورَتِ ﴿۷۳﴾، و"عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: "مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ"¹، وفي هذا الحديث حث على ترك المعاصي بشكل عام وفي الصيام بشكل خاص.

ثانياً: ومن آداب الصوم أن يكف الصائم عما يتنافى مع آداب الصوم من غيبة ونميمة وأشباه ذلك، فلا يجوز له أن يكون صائماً وعاصياً.

"عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: وَالصَّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ"².

وعنه أيضا قال: قال رسول الله ﷺ: "رَبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ، وَرَبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السَّهَرُ"³.

ثالثاً: كثرة النوافل أثناء الصوم من تلاوة للقرآن وانفاق المال في سبيل الله، والنصوص وردت في هذا الشأن في صيام الفريضة ولعل الباحث أن يمرر ذلك على صيام النافلة أيضا في الاستحباب، "فعن ابن عباس، قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ، وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ، حِينَ يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ، وَكَانَ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَلْقَاهُ كُلَّ لَيْلَةٍ فِي رَمَضَانَ حَتَّى يُنْسَلَخَ، يَعْرِضُ عَلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ الْقُرْآنَ: فَإِذَا لَقِيَهُ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ أَجْوَدَ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ"⁴.

رابعاً: ومن آداب الصوم تعجيل الإفطار، "فعن سهل بن سعد، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ"⁵. "وعن أبي عطية قال: دَخَلْتُ أَنَا وَمَسْرُوقٌ عَلَى عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا. فَقَالَ لَهَا مَسْرُوقٌ: رَجُلَانِ مِنَ أَصْحَابِ مُحَمَّدٍ ﷺ. كِلَاهُمَا لَا يَأْلُو عَنِ الْخَيْرِ. أَحَدُهُمَا يُعَجِّلُ الْمَغْرِبَ وَالْإِفْطَارَ. وَالْآخَرُ يُؤَخِّرُ

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: من لم يدع قول الزور، والعمل به في الصوم، 263، ح: 1903.

² البخاري، صحيح البخاري، باب هل يقول إني صائم إذا شتم، 26/3، ح: 1904.

³ ابن ماجه: سنن ابن ماجه: ابن ماجه أبو عبدالله محمد بن يزيد القزويني، (ت: 273هـ): حققه: محمد فؤاد عبدالباقي: باب ما جاء في الغيبة والزفت للصائم: 1/539 ح: 1690، وقال الألباني، حسن صحيح.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، باب: أجود ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يكون في رمضان، 263، ح: 1902.

⁵ البخاري، صحيح البخاري، باب: تعجيل الإفطار، 363، ح: 1957.

الْمَغْرِبِ وَالْإِفْطَارِ. فَقَالَتْ مَنْ يُعَجِّلُ الْمَغْرِبَ وَالْإِفْطَارَ؟ قَالَ: عَبْدُ اللَّهِ. فَقَالَتْ: هَكَذَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يصنع¹.

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، "قال: قال رسول الله ﷺ: إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ مِنْ هَا هُنَا، وَأَدْبَرَ النَّهَارُ مِنْ هَا هُنَا، وَعَرَبَتِ الشَّمْسُ، فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ"².

خامساً: الدعاء عند الإفطار: كان النبي ﷺ يحرص على أن يدعو عند إفطاره، "فَعَنْ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قَالَ: كان رسول الله ﷺ، إذا أفطر قال: ذهب الظمأ وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله"³، وكان عبدالله بن عمرو حين يفطر يدعو أهله بيته وولده ويدعو بهم.

وسئل ابن عثيمين: "للصائم دعوة مستجابة عند فطره، فمتى يكون محل هذه الدعوة: قبل الفطر أم في أثناءه أم بعده؟ وهل من دعوات وردت عن النبي ﷺ أو من دعاء تشيرون به في مثل هذا الوقت؟ فأجاب: الدعاء يكون قبل الإفطار عند الغروب؛ لأنه يجتمع في حقه انكسار النفس والذل لله عز وجل، وأنه صائم، وكل هذه من أسباب الإجابة"⁴.

سادساً: يستحب للصائم أن يأكل الأكلة المباركة وهي: أكلة السحر، "فَعَنِ الْعُرَيْضِ بْنِ سَارِيَةَ، قَالَ: دَعَانِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَى السَّحُورِ فِي رَمَضَانَ، فَقَالَ: هَلُمَّ إِلَيَّ الْعَدَاءِ الْمُبَارَكِ"⁵، "وَعَنْ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ؛ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "فَضْلُ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ، أَكْلَةُ السَّحْرِ"⁶.

سابعاً: يستحب للصائم السواك في أول النهار وآخره، وهذا ما عليه كثير من علماء الأمة، واستحبوا ذلك قبل وقت الظهر، وبوب الإمام البخاري رحمه الله باباً بعنوان "باب سواك الرطب واليابس" وذكر تحته "عن عامر بن ربيعة، قال: رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَسْتَاكُ وَهُوَ صَائِمٌ، مَا لَّا أَحْصِي أَوْ أَعْدُ. وَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ

¹ مسلم، صحيح مسلم، باب فضل السحور وتأكيد استحبابه، واستحباب تأخيره وتعجيل الفطر، 772/2، ح: 1099.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: متى يحل فطر الصائم، 363، ح: 1954.

³ أبو داود، سنن أبي داود، باب: القول عند الإفطار، 40/4، ح: 2358، إسناده حسن.

⁴ ابن عثيمين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين (المتوفى: 1421هـ)، اللقاء الشهري، 2518.

⁵ أبو داود: سنن أبي داود، باب: من سمي السحور الغداء: 303/2، ح: 2344، وقال الألباني: صحيح.

⁶ مسلم، صحيح مسلم، باب: فضل السحور وتأكيد استحبابه، واستحباب تأخيره وتعجيل الفطر، 770/2، ح: 1096.

ﷺ: "لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتُهُمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ"¹، "وَعَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ: سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ

اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتُهُمْ بِالسَّوَاكِ"².

ومثله ما روي "عن جابر وزيد بن خالد عن النبي ﷺ ولم يخص الصائم من غيره وقالت عائشة: عن النبي

ﷺ في السواك: مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْصَاةٌ لِلرِّبِّ"³.

ثامناً: يستحب أن لا يفرط الصائم في تناول الطعام على السحور وعلى الفطر، "فعن المقدم بن معد يكرب

رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقَمِّنُ

صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَتُلُثُ طَعَامًا، وَتُلُثُ شَرَابًا، وَتُلُثُ لِنَفْسِهِ"⁴.

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: سواك الرطب واليابس للصائم، 3113.

² المصدر نفسه، باب: ما يجوز من اللو، 8519، ح: 7240.

³ علقه البخاري بصيغة الجزم، صحيح البخاري، باب: بيواك الرطب واليابس للصائم، 3113، ووصله النسائي: أحمد بن شعيب: السنن: باب: التزغيب في السواك: 75/1، ح: 4، كلاهما: عَنْ عَائِشَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: فَذَكَرَهُ، وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ.

⁴ الترمذي، سنن الترمذي، باب: ما جاء في كراهة كثرة الأكل، 590/4، ح: 2380، رواه الترمذي وقال: حسن صحيح، حكم الألباني: صحيح.

الفصل الثاني

الأبعاد التربوية لصيام التطوع

المبحث الأول: الأبعاد التربوية الشخصية التي تضمنتها أحاديث صيام التطوع

اهتم الإسلام ببناء الشخصية المسلمة بناءً ربانياً مشتملاً على حسن الخلق وأن تكون شخصيته شخصية ملتزمة بشرع الله تعالى، فالنبي ﷺ حث المسلم على الزواج لما فيه صيانة لدينه وعرضه، فإذا خاف العاجز عن الزواج وقوعه بالفتنة أرشده النبي ﷺ لصيام النافلة لما فيها من الأثر العظيم في كبح جماحه وابتعاده عن الوقوع في المعصية، حيث ورد "عَنْ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَالَ: مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأُخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ"¹.

المطلب الأول: الأبعاد التربوية المتعلقة ببناء شخصية الفرد

أولاً: البعد النفسي للصيام

ثانياً: البعد القلبي للصيام

ثالثاً: البعد السلوكي للصيام

رابعاً: البعد العقلي للصيام

خامساً: البعد الروحي للصيام

إن عبادة صوم التطوع لها أثر كبير في حياة المسلم، حيث ورد في السنة النبوية أحاديث عديدة تبين فضيلة صوم التطوع ومكانته النبيلة وأثره العظيم، فصوم التطوع يعد مدرسة تربوية كبرى يتربى فيها العبد المؤمن على تقوى الله تعالى، والتقرب منه سبحانه وتعالى، كذلك يتربى فيه المسلم بالصيام على تحمل مشاق الطاعة والصبر عليها، وهي من أهم العبادات المؤثرة التي تربط الإنسان بخالقه وتوقظه من غفلته.

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: الصوم لمن خاف على نفسه العزوبة، 26/3، ح: 1905. وقال ابن حجر في فتح الباري: بشرح صحيح البخاري: 119/4: (وجاء): بكسر أووٍ وجرمٍ ومدٍّ، وهو رَضُ الْخُضَيْتَيْنِ. وَقِيلَ: رَضُ عُرُوقِهِمَا، وَمَنْ يُفْعَلُ بِهِ ذَلِكَ، تَنْقَطِعُ شَهْوَتُهُ، وَمُعْتَصَاهُ أَنْ الصَّوْمُ قَامِعٌ لَشَهْوَةِ النَّكَاحِ.

فقد خص الله تعالى الصيام من بين سائر العبادات وجعل الأجر عليه من كرمه، كما جاء في صحيح البخاري "عن أبي هريرة رضي الله عنه، يقول: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: قَالَ اللَّهُ: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ"¹. فهذا إظهار لأهمية هذه العبادة العظيمة.

فالإخلاص في الصيام يكون أكثر من غيره؛ وذلك لأن الصيام عبادة سرية بين العبد وربه، فيمكن للصائم أن يفعل من نواقض الصيام ما يريد خفية عن الناس.

فإذا حفظ العبد صيامه عن جميع المفطرات ومنقصات الأجر، دل ذلك على كمال إخلاصه لربه، وإحسانه لعمله ابتغاء وجه ربه، ولذا قال الله عز وجل في الحديث القدسي "الصوم لي وأنا أجزي به، يدع شهوته وأكله وشربه من أجلي، والصوم جنة وللصائم فرحتان: فرحة حين يفطر، وفرحة حين يلقى ربه، ولخولف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك"²، فنبه عز وجل على وجهة اختصاصه به وبالجزاء عليه وهو الإخلاص، ومعنى أن "الصيام جنة" أنه يقي صاحبه ما يضره من الشهوات، ويجنبه الآثام التي تجعل صاحبها عرضة لعذاب النار وتورثه الشقاء في الدنيا والآخرة، وقال رسول الله ﷺ: "يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ. فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ. وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ. فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ"³، "ومعناه أن الصوم قانع لشهوة النكاح فيقي صاحبه عنت العزوبة ومخاطرها"⁴. لذلك شرع الصيام لتزكية الروح وتهذيب النفس الإنسانية وترفعها عن ملذات الدنيا، طلباً لمرضاة الله ونيلاً للأجر العظيم، كما أن للصيام فوائد تربوية عديدة من شأنها ترويض نفس المسلم وتهذيب أخلاقه.

يتناول الباحث في هذا المطلب الأبعاد المتعلقة بشخصية الصائم النفسية والقلبية والسلوكية والعقلية والروحية.

¹ البخاري، باب: هل يقول إني صائم إذا شتم، 26/3، ح: 1904.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: قول الله تعالى (يريدون أن يبدلوا كلام الله)، 143/9، ح: 7492.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: قول النبي صلى الله عليه وسلم من استطاع منكم الباءة فليتزوج، 3/7، ح: 5065.

⁴ القصير، عبدالله بن صالح عبدالله القصير، تذكرة الصوم بشيء من فضائل الصيام والقيام وما يتعلق بهما، وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد، السعودية، ط2، باب: فضائل الصيام، 19.

أولاً: البعد النفسي لصوم التطوع:

وأعني بالبعد النفسي ما يتعلق بغرائز الإنسان، وبقلبه، وشهواته، وهمته وإرادته، ومزاجه.

قال تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا

الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ [سورة الزمر: 42].

في الصيام تهذيب للنفس، وارتقاء وسمو بها، حيث قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا

وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ [سورة الشمس: 7-9].

ومن أهم الأبعاد النفسية لصوم التطوع ما يلي:

(1) الصيام يهذب النفوس:

جاء في كتاب إحياء علوم الدين مقولة ترشدنا إلى خطوات عملية لضبط رغباتنا، تقول: "فإنَّ النَّفْسَ إذا لم

تُمنع بعض المباحات طمعت في المحظورات"¹.

لذلك يعتبر الصيام مدرسة تربوية لتهذيب النفس والسمو بها عن شهواتها ورغباتها، إذ يعيش الصائم في

أعلى درجات الصفاء والتزكية والإخلاص، وفيه التربية الإرادية القوية التي تبعث على عفاف النفس وتدريبها

على الصبر ووقايتها من الآثام والتخلص من الأوزار. قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا اللَّيْلُ ءَأَمْنُوا كِتَابَ عَلَيْكُمْ

الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنَ الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾.

فالصيام يصلح النفس البشرية ويهذبها، فهو يرببها على: الصدق، والوفاء، والأمانة، ويقوي العزيمة، ويدعو

إلى اجتناب المحرمات، والبعد عن الخيانة، والمرء وفيه قوة العزيمة.

¹ الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت 505هـ)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، 6813.

فالصيام يضبط النفوس، ويعود صاحبها على التحكم فيها، وكما جاء "عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعَصَبِ"¹، وهذه أشار لها النبي ﷺ في قوله: "الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَلَا يَزُفْتُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ سَاتَمَهُ، فَلْيُقِلْ إِيَّي صَائِمًا"².

فالصوم يحفظ صاحبه من مجازاة السفهاء، ومخاصمة الجهلاء، والوقوع فيما لا يقبله العقلاء.

(2) الصيام يعود النفس على الإخلاص

تعد عبادة الصيام من العبادات التي تزدهر فيها كمال النية وإخلاصها لله تعالى، وهي عبادة متكررة في الأسابيع والشهور، فعن أبي هريرة رضي الله عنه. قال: قال رسول الله ﷺ: "قال الله: كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة عشرة أمثالها إلى سبعمائة ضعف. قال الله عز وجل: إِلَّا الصَّوْمَ. فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ. يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي. لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ، وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ. وَلِخُلُوفٍ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ"³.

(3) الصوم يدرّب النفس على الصبر على الطاعات:

الصبر في صوم التطوع، من أقوى الأسلحة التي يتسلح بها الشخص، وهو من أعظم خصال الخير التي حث عليها الله تعالى وأمر به النبي ﷺ، حيث قال تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [سورة النحل: 127]، فالصائم يصبر عن الحرام، ويصبر عن الشهوات من أكل وشراب وجماع، ويصبر على الطاعات من صيام وقيام وقراءة للقرآن، ويصبر على كف اللسان والجوارح عما نهى الله.

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: الحذر من الغضب، 28/8، ح: 6114.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: فضل الصوم، 24/3، ح: 1894.

³ مسلم، صحيح مسلم، باب: فضل الصيام، 807/2، ح: 1151. وعند البخاري بلفظ: (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لي وأنا أجزي به، ولخولوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك)، صحيح البخاري، باب: ما يذكر في المسك، 164/7، ح: 5927.

والصيام يجمع أنواع الصبر الثلاثة، لذا فإنه من أفضل أنواع الصبر؛ فهو صبر على طاعة، وصبر عن معصية، إذ يترك المسلم شهوته من أجل الله وإن كانت نفسه تنازعه إليها¹، "فعن أبي هريرة رضي الله عنه. قال: قال رسول الله ﷺ: "قال الله تعالى: كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة عشرة أمثالها إلى سبعمائة ضعف. قال الله عز وجل: إِلَّا الصَّوْمَ. فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ. يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي"².

وجاء في جامع البيان؛ "أمرهم بالصبر على ما كرهته نفوسهم من طاعة الله تعالى، وترك معاصيه، وأصل الصبر: منع النفس محابها، وكفها عن هواها؛ ولذلك قيل للصابر على المصيبة: صابر؛ لكفه نفسه عن الجزع، وقيل لشهر رمضان: شهر الصبر؛ لصبر صائمه عن المطاعم والمشارب نهراً"³.

وقد جاء في السنة النبوية النص الصريح على تسمية شهر الصيام بشهر الصبر، فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه "عن النبي ﷺ أنه قال: صَوْمُ شَهْرِ الصَّبْرِ وَثَلَاثَةُ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ تُذْهِبُ كَثِيرًا مِنْ وَحَرِ الصَّدْرِ"⁴.

وجاء في الحديث عن النبي ﷺ أنه قال: "أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِمَا يُذْهِبُ وَحَرَ الصَّدْرِ؟ صَوْمُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ"⁵.

(4) الصوم مدرسة روحية إنسانية سامية تشعرك بالآخرين

من جملة مسائل التقوى التي حض الله تعالى عليها الصيام شعور الغني بحال الفقير، بمعاناته وجوعه وحاجته، وهذه من جملة التقوى، وفي هذا يبين الشيخ محمد المختار الشنقيطي أن في الصيام خير كثير لأنه يجعل الغني يتذكر الفقير والمحتاج، فمتى جاع الإنسان وعطش مع علمه أنه سيد الأكل والماء في نهاية اليوم، سيذكره ذلك بمن لا يجد طعاماً وشراباً من الفقراء والمحتاجين، وفي هذا مصلحة عظيمة من

¹ ابن رجب، زين الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن شهاب الدين البغدادي ثم دمشقي الشهير بابن رجب (736-795هـ)، جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، دار ابن كثير، بيروت، 2008، ط7، 2612.

² مسلم، صحيح مسلم، باب: فضل الصيام، 807/2، ح: 1151. وعند البخاري بلفظ: (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لي وأنا أجزي به، ولخولف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك)، صحيح البخاري، باب: ما يذكر في المسك، 164/7، ح: 5927.

³ الطبري، أبو جعفر، محمد بن جرير الطبري (224-310هـ)، جامع البيان في تأويل القرآن، مؤسسة الرسالة، بيروت، 2000، تحقيق: أحمد محمد شاكر، 11/1.

⁴ البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي البيهقي (384 - 458 هـ)، السنن الكبرى، باب: سهم الصفي، 135/13، ح: 12877، الحكم: صحيح. وَحَرَ الصَّدْرِ: غَشَّه ووساوسه. وَقِيلَ: الجَدُّ والغَيْظُ. وَقِيلَ: الغَاوَةُ. وَقِيلَ: أَشَدُّ الغَضَبِ. ابن الأثير: النهاية في غريب الحديث: 160/5: (مادة: وحر).

⁵ النسائي، سنن النسائي، باب: صوم ثلثي الدهر، 18513، ح: 2706، حكم الألباني: صحيح.

جهة تذكر المسلم للضعفاء، وخاصة إذا كان من الأغنياء والأثرياء¹. وقد أخبرنا النبي ﷺ بهذا في الحديث الذي رواه انس بن مالك عن النبي ﷺ أنه قال: "لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ"².

ويقول ابن القيم: "لما كان المقصود من الصيام حبس النفس عن الشهوات، وطماعها عن المألوفات، ... ويكسر الجوع والظمأ من حذتها وسؤورتها، ويذكرها بحال الأكباد الجائعة من المساكين، وتضييق مجاري الشيطان من العبد بتضييق مجاري الطعام والشراب، وتحبس قوى الأعضاء عن استرسالها لحكم الطبيعة فيما يضرها في معاشها ومعادها، ويُسكِّن كلَّ عضو منها وكل قوة عن جماعه، وتلجم بلجامه، فهو لجام المتقين، وجُنة المحاربين، ورياضة الأبرار والمقربين"³.

5) نماء الشخصية وتحمل المسؤولية والراحة النفسية والابتعاد عن المعاصي والمحظورات

إن الصيام يدرّب الإنسان وينمي قدراته على التحكم بذاته، وتتجلى للصائم أسمى غايات كبح جماح النفس، فالصائم يشعر بالطمأنينة والراحة، وهذه أشار لها النبي ﷺ في قوله: "الصَّيَامُ جُنَّةٌ، فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيُقِلْ إِيَّي صَائِمٌ"⁴، يقول ابن رجب: "الجنة: هي ما يستجن بها العبد، كالمجن الذي يقيه عند القتال من الضرب، فكذلك الصيام يقي صاحبه من المعاصي في الدنيا"⁵. وحديثاً؛ أثبتت دراسات عدة أن نسبة الجريمة في البلدان المسلمة تنخفض خلال شهر رمضان، وإن قوة الإنسان الصائم وقدرته تزيد في تغلبه على الشهوات، فالصوم ليس مجرد امتناع عن الأكل والشرب فحسب، وإنما هو قبل كل شيء، امتناع عن الشهوات والعدوان والميل للشر⁶. وأن سبب زيادتها في رمضان إن وجدت في بعض البلاد، فإنه ناتج عن الانحراف لأسباب عديده، كتعاطي المخدرات والمسكرات، والعصبية الغضبية الجاهلية ... إلخ.

فمن فوائد الصيام سكون النفس الأمانة، وكسر فضولها المتعلقة بالجوارح من العين واللسان والأذن والفرج.

¹ الشنقيطي، محمد بن محمد مختار الشنقيطي، شرح زاد المستقنع، 7/100.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: من الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه، 12/1، ح: 13.

³ ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية (659 - 751 هـ)، زاد المعاد في هدي خير العباد، مركز الدعوة والإرشاد، مصر، 1431هـ، ط2، 37-34/2.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، باب: فضل الصوم، 24/3، 1894.

⁵ ابن رجب، جامع العلوم والحكم، 139/2.

⁶ شيخون، محمود السيد شيخون، العبادات في الإسلام وأثرها في إصلاح المجتمع، ص 95-96، بتصرف وزيادة.

6) الصوم يهذب النفس ويحد من شهوتها

إن النفس البشرية إذا شبعت زادت شهواتها واتصف صاحبها بالبطر والغفلة، وإذا جاعت امتنعت عما تهوى، لهذا جاء "عن علقمة، قال: بينا أنا أمشي، مع عبد الله رضي الله عنه، فقال: كنا مع النبي ﷺ، فقال: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ. فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ. وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ. فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ"¹.

قال النووي: "من استطاع منكم الجماع لقدرته على مؤنه وهي مؤن النكاح فليتزوج ومن لم يستطع الجماع لعجزه عن مؤنه فعليه بالصوم ليدفع شهوته ويقطع شر منيه كما يقطعه الوجاء" وأضاف في مكان آخر: "الوجاء فبكسر الواو وبالمد وهو رض الخصيتين والمراد هنا أن الصوم يقطع الشهوة ويقطع شر المنى كما يفعله الوجاء"².

وقال ابن حجر العسقلاني: "فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء بكسر الواو وبجيم ومد، وهو رض الخصيتين، وقيل: رض عروقهما، ومن يفعل به ذلك تنقطع شهوته، ومقتضاه أن الصوم قانع لشهوة النكاح. واستشكل بأن الصوم يزيد في تهيج الحرارة وذلك مما يثير الشهوة، لكن ذلك إنما يقع في مبدأ الأمر، فإذا تهادى عليه واعتاده سكن ذلك، والله أعلم"³.

وقال الصنعاني: "وإنما جعل الصوم وجاء لأنه بتقليل الطعام والشراب يحصل للنفس انكسار عن الشهوة ولسر جعله الله في الصوم فلا ينفع تقليل الطعام وحده من دون صوم"⁴.

لذلك يعدّ الصيام من العبادات الضابطة للنفس المؤمنة من خلال تعامله مع الناس، ومن خلال أعمال تقوى الله في الشهوات، قال الطيبي رحمه الله تعالى: "وكان الظاهر أن يقول: فعليه بالجوع، وقلة ما يزيد في

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: قول النبي صلى الله عليه وسلم من استطاع منكم الباءة فليتزوج، 3/7، ح: 5065.

² النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، 173/9.

³ العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، باب: الصوم لمن خاف على نفسه العزبة، 119/4.

⁴ الصنعاني، محمد بن إسماعيل الأمير اليمني الصنعاني (1182 هـ)، سبل السلام شرح بلوغ المرام، تحقيق: عصام الصبايطي، ط5، باب: حكم النكاح، 160/2.

الشهوة وطغيان الماء من الطعام، فعدل إلى الصوم إذ ما جاء بمعنى عبادة هي برأسها مطلوبة، وليؤذن بأن المطلوب من نفس الصوم الجوع وكسر الشهوة، وكم من صائم يمتلئ أمعائه¹. ويعني أن المداومة على الصوم والتكثير منه يسكن الشهوة، ويقطعها مع عدم تعذيب النفس وسلامتها من قطع النسل الحاصل بالوجاء، هذا إضافة لما في ذلك من تحصيل الثواب بالصوم المقتضي لرياضة النفس التي مؤداها أطاعة الله عز وجل.

وقال الغزالي: "ومعلوم أن مقصود الصوم الخواء وكسر الهوى لتقوى النفس على التقوى وإذا دفعت المعدة من ضحوة نهار إلى العشاء حتى هاجت شهوتها وقويت رغبتها ثم أطعمت من اللذات وأشبعت زادت لذتها وتضاعفت قوتها وانبعثت من الشهوات ما عساها كانت راكدة لو تركت على عاداتها فروح الصوم وسره تضعيف القوى التي هي وسائل الشيطان في العود إلى الشرور ولن يحصل ذلك إلا بالتقليل"².

ثانيا: البعد القلبي لصيام التطوع

إن صلاح القلب أمر ملزم لنجاة العبد، حيث قال تعالى: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾﴾ [سورة الشعراء: 88-89]. أي: -والذي عني به من سلامة القلب في هذا الموضع: هو سلامة القلب من الشك في توحيد الله، والبعث بعد الممات³، أي قلب خال من العلة ويشهد بأن لا إله إلا الله؛ لأن قلوب الكفار والمنافقين قلوب مريضة يتأجج فيها الفساد لقوله تعالى: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾﴾ [سورة البقرة: 10].

ولا صلاح لحال العبد إلا بصلاح قلبه، كما قال رسول الله ﷺ: "الحلال بين والحرام بين، وبينهما مشبهات، لا يعلمها كثير من الناس، فمن اتقى المشبهات استبرأ لدينه وعرضه، ومن وقع في الشبهات كراع يرعى حول

¹ الهروي، علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (ت 1014هـ)، مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، 20415، ح: 3080.

² الغزالي، إحياء علوم الدين، باب: اسرار الصوم وشروطه الباطنة، 235/1.

³ الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 366/19.

الحمى يوشك أن يواقعه، ألا وإن لكل ملك حمى، ألا إن حمى الله في أرضه محارمه، ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب"¹.

وإن الإنسان كما يقال روح غذاؤه الإيمان، والروح من أمر الله، فعلاجها لا يكون إلا ربانياً من توجيهه الله، فتعميق الإيمان في القلوب هو أساس بناء الشخصية المؤمنة.

كيف يؤثر الصيام على البعد القلبي وسلامته:

يقول ابن القيم: "لما كان صلاح القلب واستقامته على طريق سيره إلى الله، متوقفاً على جمعيته على الله، ولم شعثه بإقباله بالكلية على الله، فإن شعث القلب لا يلمه إلا الإقبال على الله، وكانت فضول الطعام والشراب، وفضول مخالطة الأنام، وفضول الكلام، وفضول المنام، مما يزيده شعثاً، ويشتته في كل واد، ويقطعه عن سيره إلى الله، أو يضعفه أو يعوقه ويقفه، اقتضت رحمة العزيز الرحيم بعباده أن شرع لهم من الصوم ما يذهب فضول الطعام والشراب، ويستفرغ من القلب أخلاط الشهوات المعوقة له عن سيره إلى الله تعالى، وشرعه بقدر المصلحة، بحيث ينتفع به العبد في دنياه وأخراه، ولا يضره ولا يقطعه عن مصالحه العاجلة والأجلية"².

فالصوم يحفظ صحة القلب والجوارح، ويعيد إليهما ما أذهبته الشهوات، فهو من أكبر العون على التقوى³،

كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ

لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ [سورة البقرة: 183].

فغاية الصوم العظمى هي التقوى التي تستيقظ في القلوب، وهي عمل قلبي تظهر آثاره على الجوارح، فإن

كان القلب ممتلئاً بالتقوى والإيمان ابتعدت جوارحه عن العصيان قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: فضل من استبرأ لدينه، 20/1، ح: 52.

² ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، 2/ 106.

³ القحطاني، سعيد بن علي بن وهف، الصيام في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة، مؤسسة الجريسي، الرياض، مطبعة سفير للنشر، الرياض، ص: 26.

طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ ﴿٣١﴾ [سورة الأعراف: 201]. وإذا كان القلب في غفلة رتعت الجوارح في الباطل والحرام.

لهذا قال ابن القيم: "أن مصالح الصوم لما كانت مشهودة بالعقول السليمة والفطر المستقيمة، شرعه الله لعباده رحمة بهم، وإحسانا إليهم وحمية لهم وجنة"¹.

فبصلاح الباطن ينصلح الظاهر، لذلك كان الصيام لإعادة التوازن بين الظاهر والباطن، فالصوم عبادة باطنة، وسر بين العبد وربيه، فكان جزاؤه غير محدد كما سبق، فمن هنا كان فساد أعمال الإنسان بسبب الضغينة والشحناء والحقد والحسد، فلا ترفع له أعمال، بل يفوته الخير الكثير مهما عمل وقدم، وهذا ما أشارت له السنة النبوية بأن الخصومة التي وقعت بين رجلين تسببت في حرمانهم من فضل الليالي المباركة، "فمن عبادة بن الصامت رضي الله عنه قال: خَرَجَ النَّبِيُّ ﷺ لِيُخْبِرَنَا بِلَيْلَةِ الْقَدْرِ، فَتَلَاخَى رَجُلَانِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ، فَقَالَ: خَرَجْتُ لِأُخْبِرَكُمْ بِلَيْلَةِ الْقَدْرِ، فَتَلَاخَى فُلَانٌ وَفُلَانٌ فَرُفِعَتْ، وَعَسَى أَنْ يَكُونَ خَيْرًا لَكُمْ، فَالْتَمِسُوهَا فِي التَّاسِعَةِ وَالسَّابِعَةِ وَالْخَامِسَةِ"². وما يدل على هذا حديث أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: "قال رسول الله ﷺ: تفتح أبواب الجنة يوم الاثنين، ويوم الخميس. فيغفر لكل عبد لا يشرك بالله شيئاً. إلا رجلاً كانت بينه وبين أخيه شحناء. فيقال: أنظروا هذين حتى يصطلحا. أنظروا هذين حتى يصطلحا. أنظروا هذين حتى يصطلحا"³.

ثالثاً: البعد السلوكي لصيام التطوع

يأتي الصيام ليمنع المسلم عن مباحات الطعام والشراب والجماع ليعلمنا كيف نسيطر على أنفسنا طيلة النهار، ويتركنا أمام شهواتنا نسيطر عليها بدل أن تسيطر علينا، ومن خلال الدراسات النفسية تسمى هذه بضبط النفس والسلوك.

¹ ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، 35/2.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: تحري ليلة القدر، 47/3، ح: 2023.

³ مسلم، صحيح مسلم، باب: النهي عن الشحناء، 1987/4، ح: 2565.

وإن الصيام يؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك الإنساني على النحو الآتي:

1) تعديل السلوك وضبط التصرفات

إن في الصيام تأثيرا قويا في ضبط السلوك وإصلاح التصرفات، فإذا التزم الصائم بآداب الصيام ومستحباته، جعل كل جارحة فيه تصوم كالعين والأذن والرجل تحققت عنده مقاصد الصيام، فيعتدل سلوكه وتصرفاته، ويبتعد عن كل ما يخدش صومه من خصومة وآفة وزلة ونظرة، وهذا ما أشار له النبي ﷺ في قوله: "الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَلَا يَزِفُّهُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيُقِلْ إِيَّي صَائِمٌ"¹.

2) تعميق مراقبة الله تعالى لنا

الصيام يعمق في الإنسان مراقبة الله له في كل حركاته وسكناته، والمراقبة سر خفي يرتقي بالمؤمن الى درجة الإحسان، ففي الحديث الذي رواه أبو هريرة عندما سأل جبريل النبي ﷺ: "مَا الْإِحْسَانُ؟ قَالَ: أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ"². فلا نكاد نجد عبادة تتجلى فيها هذه المراقبة كالصيام، فالصيام سر بين العبد وربّه لا يعلم حقيقته وفضله إلا الله تعالى، كما جاء في الحديث القدسي: "قال الله: كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة عشرة أمثالها إلى سبعمائة ضعفٍ. قال الله عز وجل: إِلَّا الصَّوْمَ. فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ. يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي"³.

والصيام لا يزال يقوي هذه الصفة حتى تصير ملكة في النفس البشرية، فترسخ وتتحكم في سلوك الإنسان حتى تبعده عن المنكرات، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَئِيفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾ [الأعراف:201].

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: فضل الصوم، 24/3، 1894.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: سؤال جبريل النبي صلى الله عليه وسلم، 19/1، ح: 50.

³ مسلم، صحيح مسلم، باب: فضل الصيام، 807/2، ح: 1151. وعند البخاري بلفظ: (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لي وأنا أجزي به، ولخوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك)، صحيح البخاري، باب: ما يذكر في المسك، 164/7، 5927.

يقول أبو حامد الغزالي: "فلا معنى للصوم وهو الكف عن الطعام الحلال ثم الإفطار على الحرام فمثال هذا الصائم مثال من يبني قصرا ويهدم مصرا فإن الطعام الحلال إنما يضر بكثرتة لا بنوعه فالصوم لتقليله وتارك الاستكثار من الدواء خوفا من ضرره إذا عدل إلى تناول السم كان سفيها والحرام سم مهلك للدين والحلال دواء ينفع قلبه ويضر كثيره وقصد الصوم لتقليله"¹. لذلك ورد "عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: وَالصَّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَصْحَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُفُلْ: إِنِّي أَمْرُؤُ صَائِمٌ"². وعن أبي هريرة قال: "قال رسول الله ﷺ: رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ، وَرُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السَّهَرُ"³.

فإن صلاح الأفراد والجماعات متوقف إلى حد كبير على هذا الوازع النفسي الذي يجعل من صاحبه رجلاً حاضر القلب متيقظ الشعور حي الضمير.

(3) التحكم في الشهوات وتقوية الإرادة

لقد شرع الله تعالى الصيام ليقوى الإنسان من التحكم بإرادته ويشد من عزيمته ويرفع من همته كما ذكر سابقا، فالصيام هو مجال لتقوية الإرادة والعزيمة والقيادة، وهو وسيلة إلى غاية نبيلة، غايته قيادة النفس وضبط زمامها وكفها عن نزواتها، فإن خاصمك أحد أو شاتمك لم تزد على أن تقول: إني صائم، إني صائم. هكذا يعلمك الصوم أن تصبر طائعا مختارا في وقت الرخاء فإنك أقدر على أن تصبر في الضراء والبأساء.

يقول الإمام البوصيري في بردة المديح⁴:

والنفس كالطفل إن تهمله شب على	حب الرضاع وإن تقطمه ينفطم
وجاهد النفس والشيطان واعصه ما	وإن هما محضاك النصح فاتهم
فاصرف هواها وحاذر أن تولي به	إن الهوى ما تولي يصم أو يصم

¹ الغزالي، إحياء علوم الدين، 235/1.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: هل يقول إني صائم إذا شتم، 263، 1904.

³ ابن ماجة، سنن ابن ماجة، ابن ماجة أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، وماجة اسم أبيه يزيد (ت 273 هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، باب: ما جاء في الغيبة والرفث للصائم، 539/1، ح: 1690، قال الألباني: حديث حسن صحيح انظر نفس المصدر.

⁴ البوصيري، العمدة في إعراب البردة قصيدة البوصيري، المؤلف: مؤلف (العمدة في إعراب البردة) - مجهول، تحقيق: عبد الله أحمد جاجة، 39.

وراعها وهي في الأعمال سائــــــــــــمة
واخشى الدسائس من جوع ومن شبع
وخالف النفس والشيطان واعصــــــــــــهما
وإن هي استحلت المرعى فلا تــــــــــــم
فرب مخمصة شر من الضخم
وإن هما محضاك النصح فاتهم!!

4) تحرير الروح والسمو بها

إن الصيام يوجب الرحمة والعطف على المساكين، فمن ذاق ألم الحرمان في بعض الأوقات تسارعت روحه إلى الرقة والحنان بغيره والرحمة بهم والإحسان إليهم. والصوم يجعل حال المسلم الصائم موافقاً لحال الفقراء، إذ يشاركونهم ما يشعرون به أحياناً، ويتحمل -وإن كان مؤقتاً- ما يتحملون، ما يرفع مقامه ومكانته عند الله عز وجل¹.

رابعا: البعد العقلي لصوم التطوع

لصيام التطوع تأثيرات إيجابية على عقل الإنسان، ففي الصيام انتصار للعقل على الشهوة، والصوم له تأثير عجيب على حفظ العقل، فمن خلال التجارب الطبية التي قام بها عدد من الأطباء والباحثين قديما وحديثا أثبتت هذه الدراسات فوائد كثيرة، من أهمها:

1) الصيام ينشط الخلايا العصبية في الدماغ.

أثبتت التجارب الطبية أن الجوع يعمل على تنشيط الخلايا العصبية في دماغ الإنسان، وهذه الخلايا هي التي تتحكم في الإدراك، فتؤدي لزيادة بعض الحواس خاصة حاسة الشم؛ وذلك لتتبع مواقع الطعام، مما يؤدي لزيادة عصبية الصائم ويتغير سلوكه وتصرفاته².

2) الصيام يزيد الإشارات الدماغية.

كلما استمر الصيام لفترات أطول زادت الإشارات من الدماغ إلى الجسم بإطلاقها هرمونات تزيد من قدرة الصائم على تحمل الجوع والعطش، وتعرف هذه الهرمونات بهرمونات قمع الشهوات، وكلما اعتدل الصائم

¹ الموسوعة الفقهية الكويتية، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، 9/28.

² موقع الغد الأردني. (2024). كيف يؤثر الصيام المتقطع على أدمغتنا؟ (الإصدار السبت 16 آذار 2024). الأردن.

في تناول طعامه أثناء إفطاره كلما زادت الفائدة من هذه الهرمونات، وبالتالي فإن الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار يخل بقدرة وفائدة هذه الهرمونات خلال الصيام مما يؤدي لتأثيرها سلبا على قدرة الدماغ على ضبط النفس. فالصيام يزيد من وظائف الدماغ الايجابية إذا التزم الصائم بالأطعمة الصحية¹.

ولضبط نشاط الدماغ الإيجابي لا بد من تناول الصائم السكريات الموجودة في الفواكه والخضروات والابتعاد عن الأطعمة المعالجة والمقلية التي تقلل من وظائف الدماغ وتعمل على خموله وفقدانه للطاقة².

3) الصيام يقوي الذاكرة والقدرة على الحفظ.

يحفز الصيام في إنشاء ذاكرة طويلة الأمد في الدماغ، وذلك بسبب تقليل العمليات الدماغية التي يؤثر في استهلاك الطاقة، لذا يعتبر الصيام فرصة جيدة للاجتهد الدراسي وحفظ المعلومات والحصول على ذاكرة طويلة الأمد. حيث توصلت الدراسات العلمية المتعلقة بالصيام وتأثيره على الذاكرة والدماغ أن الصيام يقوي خلايا الدماغ، فقد كشفت هذه الدراسات التي أجريت على فئران التجارب التي لا تتناول إلا طعاما واحدا أنها تنمو بشكل أكبر من غيرها. وقد أشارت الدراسة التي قدمت في المؤتمر السنوي لجمعية علم الأعصاب في نوفمبر/تشرين الثاني الماضي إلى أن بروتينا معينا قد يكون وراء هذا النمو الذي يعرف بعامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ (بي دي إن إف)، وفي البشر قد يكون هذا البروتين معنيا بالتعلم والذاكرة³.

وأثبتت الدراسات الأولية أن الأكل المستمر دون انقطاع لا يتيح لجسم الإنسان الراحة بشكل صحيح، لذلك أوصت بالصيام والابتعاد عن الطعام فترة من الزمن لتسمح للجسم بتنظيف نفسه بنفسه، وإن استخدام العناصر الغذائية الموجودة والمتبقية من وجبات الأوقات السابقة تؤدي إلى عملية يسمونها بالتحول الأيضي (Metabolic Switching)، التي تساعد في إبطاء عمليات الشيخوخة، والحماية من مرض الزهايمر. كما

¹ موقع الطبي، (2022)، تاريخ النشر 10 مارس 2022 . كيف يؤثر صيام شهر رمضان على الدماغ؟

<https://altibbi.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%8A%D8%A4%D8%AB%D8%B1-%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D8%>

² المصدر نفسه، موقع الطبي.

³ الجزيرة نت، (2023)، الجزيرة نت /د. أسامة أبو الزُّب (الإصدار المصدر: الجزيرة + وكالات + الراية القطرية + مواقع إلكترونية). هذا ما يحدث لدماغ الصائم في رمضان. المصدر: الجزيرة + وكالات + الراية القطرية.

أثبتت الدراسات اللاحقة أن الصيام المتقطع له فوائد عظيمة في الحفاظ على صحة الدماغ، وأضافت أيضا للدراسات السابقة أن التبديل الأيضي يزيد من المرونة العصبية في الدماغ، والذي بدوره يساعد ويساهم في تحسين وظائف الدماغ والمخ وزيادة مقاومة الدماغ للإصابة بالأمراض، والتي تؤدي أيضا إلى عملية تسمى الالتهام الذاتي والتي تحارب مرض الزهايمر ومرض باركنسون¹.

وقد أظهرت دراسة أخرى نشرت في عام 2017، أن تقييد السرعات الحرارية المعتدل يقلل من حدوث أمراض التنكس العصبي المرتبطة بالعمر وأعراض الاكتئاب، كما يقاوم التأثير السلبي للشيخوخة على الجينات المشاركة في النقل العصبي (synaptic transmission) مما يؤدي إلى تعزيز الذاكرة بشكل أفضل².

وفي دراسة أجريت على كبار السن يعانون من ضعف إدراكي معتدل (MCI)، ثبت أن الصيام المتقطع يعزز من الأداء المعرفي بشكل كبير في مجموعة متنوعة من المجالات مثل: تحديد الاتجاه والذاكرة والحساب والانتباه واللغة. علاوة على ذلك، وجد الباحثون أن الصيام المتقطع يساعد في تحسين الذاكرة العاطفية عن طريق تنشيط مناطق الدماغ المرتبطة بالعاطفة مثل: اللوزة والقشرة الأمامية المدارية والحصين³.

وتوصلت دراسة أُجريت بهدف فحص التأثير الوقائي للصيام المتقطع على وظائف الدماغ لدى الفئران الصغيرة، إلى أن طبقة الخلايا الهرمية في منطقة الحصين في أدمغة الفئران قد زاد سمكها مع زيادة في بروتين شجيري يسم "drebrin" في القشرة الدماغية والحصين، مما يشير إلى أن الصيام يحسن وظائف المخ المتعلقة بالذاكرة والتعلم⁴.

¹ منظمة المجتمع العلمي العربي . (2023). فوائد الصيام على صحة الدماغ وفي تعزيز الوظائف الإدراكية. 17 أبريل 2023 الناشر: الصغير محمد الغربي. <https://arsco.org/article-detail-32316-8-0>

² المصدر نفسه.

³ موقع الغد الأردني. (2024). كيف يؤثر الصيام المتقطع على أدمغتنا؟ (الإصدار السبت 16 آذار 2024). الأردن. <https://alghad.com/Section-148/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D9%88%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%A3%D8%AF%D9%8>

⁴ منظمة المجتمع العلمي العربي. (2023). فوائد الصيام على صحة الدماغ وفي تعزيز الوظائف الإدراكية. 17 أبريل 2023 الناشر: الصغير محمد الغربي. <https://arsco.org/article-detail-32316-8-0>

يقول الباحثون إنّ نتائج الدراسات الحديثة تشير إلى أنّ الصيام يحسّن الأداء في المهام المعرفية المتعلقة بالانتباه والوظيفة التنفيذية والذاكرة. ووفقاً لدراسة أجريت في عام 2008، فإنّ تقليل تناول السعرات الحرارية، نتيجة للصيام، يحسّن أداء الخلايا العصبية عبر عدة آليات مثل: تقليل الالتهاب، والإجهاد التأكسدي العصبي، ويعزز اللدونة المشبكية (synaptic plasticity) التي هي إحدى أهم الأسس العصبية الكيميائية للتعلم والذاكرة. وانتهت الدراسات إلى أن الأمر لا يزال في طور التكهّنات، والفكرة في الوقت الراهن هي أن الصيام قد يجعل دماغك يعمل بطريقة أفضل¹.

4) الصيام يحسّن التعلم

أكد مديروا مدارس في قطر أن النوم الجيد هو سلاح الطالب للصيام والمدارسه دون الإحساس بالإرهاق والتعب والآثار المترتبة عليه، وذلك في تقرير لصحيفة الراية القطرية. ولقت المديرون إلى أن الصوم يعمل على تعزيز الجانب النفسي لدى الطالب فيقوي العزيمة ويعزز قدراته، ويجعل ذهنه نشطا، كما يمنحه قيما نفسية مهمة، مثل المثابرة والصبر وكلها تصب في صالح تقوية مستوى التحصيل العلمي لدى الطلاب².

وقدم المديرون النصائح التالية للدراسة أثناء الصيام³:

- تنظيم ساعات اليوم بما يتوافق مع الجدول المدرسي.
- الحرص على النوم مبكرا.
- البعد عن وسائل التواصل الاجتماعي والقنوات الفضائية.
- تخصيص وقت للدراسة سواء بعد صلاة الفجر أو التراويح.
- عدم مغادرة المنزل لأي سبب والتفرغ للدراسة، والبعد عن المجالس وتضييع الوقت.

¹ منظمة المجتمع العلمي العربي. (2023). فوائد الصيام على صحة الدماغ وفي تعزيز الوظائف الإدراكية. 17 أبريل 2023 الناشر: الصغير محمد الغريبي.

² قناة فلسطين اليوم. (2022). لماذا ينام الصائم كثيرا، ثم كيف تكون الدراسة في رمضان؟ (الإصدار الخميس 07 ابريل 2022 02:54 م). <https://paltodaytv.com/post/137293/%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%B0%D8%A7-%D9%8A%D9%86%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%AA>

³ قناة فلسطين اليوم. (2022). لماذا ينام الصائم كثيرا، ثم كيف تكون الدراسة في رمضان؟ (الإصدار الخميس 07 ابريل 2022 02:54 م). فلسطين. <https://paltodaytv.com/post/137293/%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%B0%D8%A7-%D9%8A%D9%86%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%AA>

- الحضور للدوام المدرسي دون تأخير أو غياب.
- تناول الأغذية الصحية والبعد عن المنبهات والمشروبات الغازية، التي تسبب العطش للطالب وتؤثر على صيامه، وبالتالي تؤثر على دراسته وتركيزه خلال اليوم المدرسي.

خامساً: البعد الروحي لصيام التطوع

يعد الصوم مدرسة إيمانية جسدية ونفسية وروحية، فالصيام يقوي الجسد ويزكي النفس ويرقى بالروح، وفي الجانب الآخر فإن الصيام يرقى بالروح من خلال حرمان الجسد من الطعام والشراب، وكأن الروح تتغذى على جوع الجسد وترتوي بظمئه، وهذا الارتواء ارتواء غيبي نوراني يحقق السعادة والسكينة والطمأنينة للروح، فإذا وجد التناقض الظاهري بين تجويع الجسد وارتواء الروح ولكنها في العمق الخفي متكاملان في إطار واحد من حيث تفاعل الروح مع الجسد من منظور إسلامي، وذلك بعدم خضوع الإنسان إلى مطلق اللذة والمتعة فيصير كالبهيمة وعدم خضوع الروح إلى مطلق الرهينة المبالغ فيها، فيكون الصيام قواماً بين ذلك؛ لأن الصيام يضبط الجسد والروح في نسق متكامل عميق فيزال التناقض في تحديد أوقات وفترات الصيام¹. فالصيام يقوي هذه الروح، ولا نستطيع أن ندرك هذا الشيء الخفي إلا بإدراكنا سر الإنسان، هذا الإنسان الذي يتكون من هيكل جسدي محسوس وروح سماوية تسكن فيه، فمطالب الجسد تأتيه من العالم السفلي ومطالب الروح تأتيه من العالم العلوي، فإذا أخضع الإنسان أشواق الروح لمطالب الجسد استحال من جسد رحيم إلى بهيمة ذميمة، وفي هذا يقول الشاعر أبو الفتح البستي العباسي²:

يا خادِمَ الجِسمِ كمُ تشقى بِخِدمَتِهِ لِتَطْلُبَ الرِّيحَ في ما فيه خُسْرانُ
أقبلُ على النَّفسِ فاستكملِ فضائلها فأنتِ بالنَّفسِ لا بالجِسمِ إنسانُ

¹ الجزيرة نت، (2023)، ما تأثير الصيام على مرضى هشاشة العظام؟ (الإصدار 2023/3/27). إيداد بن طريف.

[https://www.aljazeera.net/health/2023/3/27/%D9%85%D8%A7-%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%88%D9%85-](https://www.aljazeera.net/health/2023/3/27/%D9%85%D8%A7-%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%88%D9%85)

² البستي، علي بن محمد بن الحسين بن يوسف بن محمد بن عبد العزيز البُستي، أبو الفتح (ت 400هـ)، قصيدة عنوان الحكم، 7\36، المحقق: عبد الفتاح أبو غدة.

فإذا تحرر الصائم من سلطان غرائزه، وانطلق من سجن جسده، وانتصر على نزعات شهوته، وتحكم في مظاهر حيوانيته تشبه بالملائكة المطهرين، فترتقي روحه إلى المأ الأعلى، وتفتح له أبواب السماء وينادى عليه لبيك عبيد.

يقول أبو حامد الغزالي: "المقصود من الصوم التخلق بخلق من أخلاق الله عز وجل وهو الصمدية والافتداء بالملائكة في الكف عن الشهوات بحسب الإمكان فإنهم منزهون عن الشهوات، والإنسان رتبته فوق رتبة البهائم لقدرته بنور العقل على كسر شهوته ودون رتبة الملائكة لاستيلاء الشهوات عليه وكونه مبتلى بمجاهدتها، فكما انهمك في الشهوات انحط إلى أسفل السافلين والتحق بغمار البهائم وكلما قمع الشهوات ارتفع إلى أعلى عليين والتحق بأفق الملائكة، والملائكة مقربون من الله عز وجل والذي يقتدي بهم ويتشبه بأخلاقهم يقرب من الله عز وجل كقربهم فإن الشبيه من القريب قريب وليس القريب ثم بالمكان بل بالصفات"¹.

ويزيد ابن القيم فيقول: "المقصود من الصيام حبس النفس عن الشهوات وفضامها عن المألوفات، وتعديل قوتها الشهوانية لتستعد لطلب ما في غاية سعادتها ونعيمه، وقبول ما تزكو به مما فيه حياتها الأبدية، ويكسر الجوع والظمأ من حدتها وسورتها، ... ويسكن كل عضو منها، وكل قوة عن جماحه، وتلجم بلجامه، فهو لجام المتقين، وجنة المحاربين، ورياضة الأبرار المقربين، ... اقتضت رحمة العزيز الرحيم بعباده أن شرع لهم من الصوم ما يذهب فضول الطعام والشراب، ويستفرغ من القلب أخلاط الشهوات المعوقة له عن سيره إلى الله تعالى، وشرعه بقدر المصلحة، بحيث ينتفع به العبد في دنياه وأخراه، ولا يضره ولا يقطع عنه مصالحه العاجلة والآجلة"².

وصفوة القول أن "لصوم زيادة على أثره التربوي فضل في رفع الروحانية وتصفيتها، فهو إمساك الجسم والنفس عن مبتغاهما. وتزكيه نية القربة إلى الله، فتكتسب الروحانية شفافية. إن هذه النفوس أقرب ما تكون للالتئام والتحاب والتعاون إن تهذبت من كدورات الشهوات، وسمت عن الماديات في رمضان تسود روحانية

¹ الغزالي، إحياء علوم الدين، 1/236.

² ابن القيم، زاد المعاد، 2/34-37.

خاصة لو لا تحويل الناس ليالي مناسبات للتخمة. فعلى جند الله أن يحافظوا للشهر المبارك بوظيفته، ويستمرون السنة كلها إن استطاعوا على ذلك المستوى من الشفافية مستعينين بصوم الاثنين والخميس، والأيام البيض ويوم عرفة لغير الحاج، ويوم عاشوراء والستة من شوال. ويكثر الصيام في شعبان والمحرم.. وليراقب المؤمنون أنفسهم، فمن لم تظهر نتائج الصيام في سلوكه، فليعلم أنه إنما جاع وعطش، قال رسول الله ﷺ فيما رواه البخاري وأصحاب السنن عن أبي هريرة: "من لم يدع قول الزور والعمل به فلا حاجة لله في أن يدع طعامه وشرابه"^{1،2}.

المطلب الثاني: الأبعاد التربوية المتعلقة بالأسرة والجماعة

- تخفيف التوتر بين الزوجين
- فرع: حكم استئذان الزوجة زوجها في صيام التطوع
- الرحمة والموودة بين الزوجين وانعكاسها على أبناء الأسرة.

ثانيا: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجماعة

1. تنمية روابط الألفة بين أفراد المجتمع وحسن المعاشرة
2. إشاعة الأجواء الأخوية التي تقلص الجرائم الاجتماعية
3. نشر العدل والمساواة
4. الصيام يكسب العزة سواء للفرد أو المجتمع:
5. الشعور بحال الفقراء والمساكين

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: من لم يدع قول الزور، 263، ح: 1903.

² ياسين، عبد السلام ياسين، مدرسة الإمام المجدد. (2024)، (الإصدار مارس 14، 2024)، من شعب الإيمان الصوم.

<https://ar.yassine.net/%D9%85%D9%86-%D8%B4%D8%B9%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B5>

أولاً: الأبعاد التربوية المتعلقة بالأسرة

تخفيف التوتر بين الزوجين

كشفت دراسة أمريكية أجريت في مركز بنتنجتون للبحوث الطبية الحيوية أن الصوم له تأثير إيجابي وجيد على العلاقات الزوجية، فقد توصلت الدراسة أن الصيام يحسن العلاقات والنظام، وبحسب الدراسة فقد تم اختيار 200 شخص قسموا لمجموعتين، المجموعة الأولى اتبعت النظام الغذائي الروتيني القديم، بينما اتبعت المجموعة الثانية نظام الصيام المعتاد، وكانت النتائج حسب ما ذكرته صحيفة ميرو البريطانية أن المجموعة الثانية فقدت من أوزانها 10%، كما لوحظ عليها تحسن ملحوظ في العلاقات الحميمة، على عكس فريق المجموعة الأولى¹.

فيكون الزوجان أثناء الصيام أكثر محبة ومودة، لتغييرهم في نمط الحياة المعتادة، وللأنظمة الجديدة في مواعيد طعامهم وشرابهم وعملهم؛ لأن المقصود من الصيام تهذيب النفس وترويض العادات²، وهذا ما أشار له النبي ﷺ: "وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُتْ وَلَا يَصْحَبُ"³.

ومن الأمور التي تشجع زيادة المودة والرحمة بين الأزواج أنهما يجتمعان على طاعة الله في أجواء إيمانية روحانية، تعينهم على تذكر بعضهم بعضاً، فإذا قصر أحدهم ذكر الآخر.

ففي الصيام تجتمع العائلة على الإفطار والسحور، فيجعل فرص استثمار هذا اللقاء لتقوية العلاقات وتبادل الأحاديث وحل المشكلات⁴.

¹ تلفزيون نابلس. (2018). دراسة: تأثير الصيام على ممارسة العلاقة الزوجية (الإصدار 2018/27/5). فلسطين.

<https://www.nablustv.net/internal.asp?page=details&newsid=331055&cat=71>

² إسلام ويب. (2006). إلى الزوجين في رمضان (الإصدار 3325، المجلد 2006/08/23). مقالات. الإصدار: 3325، زاد الصائم أختي المسلمة، <https://www.islamweb.net/ar/article/135297/%D8%A5%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%86-%D9%81%D9%8A-%D8%B1>

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: هل يقول إني صائم إذا شتم، 263، 1904.

⁴ إسلام ويب. (2006). إلى الزوجين في رمضان (الإصدار 3325، المجلد 2006/08/23). مقالات. الإصدار: 3325، زاد الصائم أختي المسلمة، <https://www.islamweb.net/ar/article/135297/%D8%A5%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%86-%D9%81%D9%8A-%D8%B1>

ومن الأمور التي تزيد الروابط الزوجية أيام الصيام أن تراعي الزوجة إمكانيات الزوج وظروفه المادية، وأن يراعي الزوج زوجته ويساعدها في المهام¹.

ومع أن الصيام إمساك عن الجماع فلا يمنع من التودد للزوجة والقرب منها لمن يملك نفسه، وهذا من هدي النبي ﷺ، "فعن عائشة رضي الله عنها قالت: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُقَبِّلُ وَيُبَاشِرُ وَهُوَ صَائِمٌ، وَكَانَ أَمْلَكُكُمْ لِزَيْهِ"²، وَعَنْهَا أَيْضًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: "إِنْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَيَقْبِلُ بَعْضَ أَزْوَاجِهِ وَهُوَ صَائِمٌ"³.

حكم استئذان الزوجة زوجها في صيام التطوع

ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: "لَا يَجِلُّ لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَصُومَ وَرَوْجُهَا شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ، وَلَا تَأْتَنَ فِي بَيْتِهِ إِلَّا بِإِذْنِهِ، وَمَا أَنْفَقَتْ مِنْ نَفَقَةٍ عَنْ غَيْرِ أَمْرِهِ فَإِنَّهُ يُؤَدِّي إِلَيْهِ شَطْرَهُ"⁴. ولفظ ابن خزيمة: "لَا تَصُومُ الْمَرْأَةُ يَوْمًا مِنْ غَيْرِ شَهْرِ رَمَضَانَ وَرَوْجُهَا شَاهِدٌ؛ إِلَّا بِإِذْنِهِ"⁵.

قال النووي: "هذا محمول على صوم التطوع والمندوب الذي ليس له زمن معين، وهذا النهي للتحريم صرح به أصحابنا، وسببه أن الزوج له حق الاستمتاع بها في كل الأيام، وحقه فيها واجب على الفور فلا يفوته بتطوع ولا بواجب على التراخي"⁶.

¹ المصدر نفسه، زاد الصائم.

² البخاري، صحيح البخاري، باب: المباشرة للصائم، 303، ح: 1927.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: القبلة للصائم، 303، ح: 1928.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، باب: لا تأذن المرأة في بيت زوجها إلا بإذنه، 307، ح: 5195.

⁵ ابن خزيمة، صحيح ابن خزيمة، 3193، ح: 2168، إسناده صحيح، حسنه الألباني في "صحيح الترغيب" (1052).

⁶ النووي، أبو زكريا محيي الدين بن شرف، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، دار إحياء التراث، بيروت، 1972م، باب: فضل من ضم إلى الصدقة غيرها من أنواع البر، 115/7.

وسبب النهي للمرأة دون الرجل هو:

(1) حق الزوج على زوجته أكد من حقها عليه، جاء في المغني: "وَحَقُّ الزَّوْجِ عَلَيْهَا أَكْبَرُ مِنْ حَقِّهَا عَلَيْهِ"¹،

قال تعالى: ﴿وَالرِّجَالُ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [سورة البقرة: 228]. وذكر ابن تيمية أن

ليس أوجب على المرأة من حق الزوج إلا حق الله ورسوله².

(2) غالبا الذي يطلب الجماع الزوج، فهو الطالب والمرأة هي المطلوبة، فناسب أن تستأذنه؛ لأن شهوة الرجال

أعظم من شهوة النساء.

فلا خلاف بين الفقهاء أن المرأة ليس لها صيام التطوع إذا لم يأذن لها الزوج الحاضر، بدليل الحديث السابق،

أما صيام الفرض فلا واجب عليها استئذانه وليس له منعها³.

الرحمة والمودة بين الزوجين وانعكاسها على أبناء الأسرة.

جاء الإسلام وحافظ على الأسرة واهتم بها اهتماما عظيما، ورسم لها أرقى صور الحياة الكريمة، وبين غاية

الزواج هو حصول الرحمة والمودة بين الزوجين⁴، حيث قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ

أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ﴾ [سورة الروم: 21]. وجاء في تفسير أزواجاً؛ هي حواء من ضلع آدم أو سائر الأزواج من

أمثالكم من الرجال، ولتسكنوا أي لتأنسوا، ومودة أي محبة، ورحمة أي شفقة، أو المودة الجماع والرحمة

الولد⁵.

¹ ابن قدامة، موفق الدين أبو محمد عبد الله بن أحمد بن محمد بن قدامة المقدسي الجماعلي الدمشقي الصالحي الحنبلي (541 - 620 هـ)، المحقق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، المغني، باب: عشرة النساء والخلع، 221\10.

² ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم، مجموع الفتاوى، مجمع الملك فهد، المدينة والمنورة، 1416هـ، 275/32.

³ ابن قدامة، موفق الدين عبد الله بن أحمد المقدسي، المغني، دار عالم الكتب، الرياض، 4325.

⁴ الطيار، عبد الله المطلق وآخرون الطيار، الفقه الميسر، مدار الوطن، الرياض، 2011، ط1، باب: منع الزوج زوجته من زيارة أهلها 83/11.

⁵ العز بن عبد السلام، عز الدين بن عبد العزيز بن عبد السلام، تفسير القرآن، دار ابن حزم، بيروت، ط1، 1416هـ، 524/2.

فإذا اجتمعت هذه الصفات تربي الأبناء في أجواء سعيدة بعيدة عن القلق، وهكذا ينشأ الأبناء في بيت تقام فيه الطمأنينة والسكينة، ومن خلالها تتعكس الرحمة والمودة والمحبة على الأبناء¹. قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ آتِفُوا رَبُّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾﴾ [سورة النساء: 1].

والعلاقة العاطفية الجيدة بين الزوجين لها تأثير إيجابي وفعال على سلوك الأبناء النفسي والصحي والاجتماعي، وتقلل من انحرافاتهم، فالتوافق يوجد أجيالا سالحة².

وإن إقبال الأبناء على مشاركة الآباء في الصيام يحمل معانٍ تربوية هامة، فهو يغرس ثقة الطفل بنفسه، وينمي لديه الاحساس بالمسؤولية والشعور بالذات، ويشعرهم بأهمية الوقت وثمرته في ابتعادهم عن الملهيّات والأمور التي لا فائدة منها، "فمن عبد الله رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: كُلُّكُمْ رَاعٍ فَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ، وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ"³.

ففي الصيام تجتمع العائلة على الإفطار والسحور، فيجعل فرص استثمار هذا اللقاء لتقوية العلاقات وتبادل الأحاديث وحل المشكلات، ففي هذه المجالسة بين الآباء وأبنائهم أمر ضروري، حيث تفتح المجال للحوار الهادئ والقرب من بعضهم بعضا.

¹ النحلاوي، عبد الرحمن النحلاوي، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، دار الفكر، بيروت، 1428هـ، ط2، 111-112.

² الطيار، الفقه الميسر، 83/11.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: كراهية التطاول على الرقيق، 1503، ح: 2554.

ثانيا: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجماعة

تتميز عبادة الصيام بالترابط الأسري والتكافل الاجتماعي على المستوى العائلي والمجتمعي، "فعن ابن عباس،

قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ، وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ"¹.

الأبعاد الاجتماعية لصوم التطوع:

(1) تنمية روابط الألفة بين أفراد المجتمع وحسن المعاشرة

إن الصائم حين يبعد نفسه من ضروريات الحياة، فإنه يدرك ما يعانيه الفقراء المحرومين ويشعر بهم، فترق نفسه بالحنان واللين والعطف، فيسرع بالكرم والسخاء والجدود، وتزيد عنه المساءلة المعنوية والاجتماعية، وتثمر عنده حسن المعاشرة مع أقرانه وقربته، وهذا يتجلى أكثر في صيام الشهر الفضيل²، لذلك جاء "عن ابن عباس، قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ، وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ"³، وقد أرشدنا النبي ﷺ بهذا الشعور، فقد جاء "عن انس بن مالك عن النبي ﷺ أنه قال: لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ"⁴.

(2) إشاعة الأجواء المعنوية وتقلص الجرائم الاجتماعية

إن الصيام يعزز روح الورع والتقوى في وجدان الصائم، وإن أكثر أسباب الذنوب من الغضب والشهوة، والصيام يقف أمام هاتين الغريزتين، فلا بد فيه من تقليص الفساد في المجتمعات وتقليل الجرائم. وقد أثبتت الاحصائيات أن الجرائم تشهد تراجعاً خلال شهر الصيام مقارنة بالشهور الأخرى، خاصة جرائم المجتمع من القتل والنصب والاحتيال والدعارة وغيرها؛ والسبب في ذلك روحانية نفس الصائم من تقليصه من المشروبات المحرمة والكحولية وغيرها⁵. "فعن أبي هريرة رضي الله عنه، يقول: قال رسول الله ﷺ: وَالصَّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب: أجود ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يكون في رمضان، 26/3، ح: 1902.

² سعادات، محمد فتوح محمد. (2016). دور الصيام في تكوين شخصية المسلم في ضوء الكتاب والسنة . (المجلد 1). شبكة ألوكة. ط1. 37.

³ البخاري، صحيح البخاري، باب: أجود ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يكون في رمضان، 26/3، ح: 1902.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، باب: من الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه، 12/1، ح: 13.

⁵ عبد الراضي، محمد محمود عبد الراضي، (2010)، انخفاض معدل الجريمة في شهر رمضان، مصر: اليوم السابع.

<https://www.youm7.com/story/2010/8/12/%D8%A7%D9%86%D8%AE%D9%81%D8%A7%D8%B6-%D9%85%D8%B9%D8%AF%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%85%D8%A9->

كَانَ يَوْمَ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَصْحَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقْل: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ¹. وعن أبي هريرة، قال: "قال رسول الله ﷺ: رَبِّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ، وَرَبِّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السَّهْرُ"².

(3) نشر العدل والمساواة

يساعد الصيام على نشر العدل والمساواة بين أفراد المجتمع، سواء على الأغنياء أو الفقراء، وإن هذه المساواة تظهر من خلال استشعار الجوع والحرمان بفعل الامتناع عن المباحات، فهي تساعد على إظهار نعم الله تعالى على الأغنياء واستشعارهم بحال الفقراء والمساكين، فتكسر شوكته وتجعله يرضخ لأوامر الله تعالى، كما أنها تجعل الفقير يجد المواساة عما يعانيه من حرمان دائم فتزيل عن قلبه الحقد والحسد تجاه الأغنياء. كما يربي الصيام في المسلم إلى جانب المساواة حب العدل، ففي الصيام تتجلى قيمة العدل الذي هو أساس الفضائل التي ينبغي أن تقوم عليها الأمم³.

(4) الصيام يكسب العزة سواء للفرد أو للمجتمع:

العزة خصلة حميدة وخلق سام، تهفو لاكتسابها النفوس، والمسلم ينتمي لدين العزة والكرامة والسمو والارتفاع، والصائم يكتسب العزة ويتحلى بها من خلال تركه للطعام والشراب والشهوات المباحة فضلا عن المحرمة، وينال الصائم أيضا العزة من بعده عن المرء والجدال والرفث والإساءة للآخرين، ممتثلا لحديث النبي ﷺ "وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَصْحَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقْل: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ"⁴.

فهذه الارشادات النبوية تبعث الصائم إلى الترفع عن محقرات الأمور، فينال بها العزة ببعده عنها، فيحفظ كرامته بترفعه عن مجارة السفهاء والجهلاء. وينال الصائم العزة من جراء كثرة الأعمال الصالحة وانقطاعه

¹ البخاري، صحيح البخاري، باب هل يقول إني صائم إذا شتم، 263، ح: 1904.

² ابن ماجة، سنن ابن ماجة، باب: ما جاء في الغيبة والرفث للصائم، 5291، ح: 1690.

³ جار الله، عبد بن جبار الله بن إبراهيم عبد الله، (1410هـ)، رمضان فضائل وخصائص وأحكام وفوائد (المجلد 4). الرياض: دار الوطن. ط. 4. ص: 49.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، باب هل: يقول إني صائم إذا شتم، 263، ح: 1904.

عما سوى الله، وفي هذا سر العزة التي بسببها يزداد إيمانه وقربه من الله تعالى، قال تعالى: **سَمِحَ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ**
وَلِرَسُولِهِ ۖ وَلِلْمُؤْمِنِينَ ۘ 8سجى¹.

وإذا اتصف الصائم بعزة نفسه ارتفع رأسه وسلم من الهوان وتحرر من رق الأهواء وذلل الطمع، ومن هنا نجد
أن أشد الناس عزيمة هم أنزههم نفساً وأبعدهم عن الأطماع².

5) الشعور بحال الفقراء والمساكين

عندما يتقلب الصائم الغني بين مشاعر الحرمان والامتنان لا بد أن يتذكر حال الفقراء والمساكين ومعاناتهم
فيرق لهم قلبه، فالصوم يذكر الإنسان الذي يتصف بالنسيان بغيره من المحتاجين والمحرومين، فعندما يجد
نفسه يشق عليها الجوع والعطش في يوم واحد ثم تقدم لها شتى أنواع المأكولات والمشروبات والحلويات في
آخر النهار يعلم حينها أن هناك أفراداً يلزمهم الجوع والعطش والحرمان ليلاً نهاراً، فتصبح نفسه مستعدة
للبر رغبة في الخير.

كما في الصيام مساعدة على توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأغنياء والفقراء، فهو يغرس في النفوس روح
البذل والجود والعطاء، فيحسن الغني لذي الحاجة³، فيتحقق التكافل الاجتماعي في ذلك من خلال البحث
عن نيل ثواب من فطر صائماً وبالأخص من كان منهم من الفقراء، حيث قال رسول الله ﷺ: **"مَنْ فَطَّرَ**
صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ، غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا"⁴، ففي هذا الحديث حث للصائم للبذل
والجود والكرم والعطف.

¹ سورة المنافقون، الآية: 8.

² موقع الطريقة النقشبندية العلية، (2011)، أثر الصيام في اكتساب العزة، الأربعاء يوليو 27، 2011 الناشر قلب محب. -6956/t6956/aboabdo.ahlamontada.com/ topic.

³ سعادت، محمد فتوح محمد. (2010). دور الصيام في تكوين شخصية المسلم في ضوء الكتاب والسنة. (المجلد 1). شبكة ألوكة. ط1. ص: 52.

⁴ الترمذي، سنن الترمذي، باب: ما جاء في فضل من فطر صائماً، 162/3، ح: 807، حكم الألباني: صحيح.

المبحث الثاني: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الصحي والاقتصادي

المطلب الأول: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الصحي

1. الصيام وسيلة للتداوي
2. الصيام يقلل من الأمراض
3. الصيام والأمراض الجلدية
4. الصيام وأمراض العظام
5. الصيام وأمراض القلب
6. الصيام وأمراض الدماغ
7. الصيام يقي من الأورام:
8. الصيام يخفف الوزن ويريح المعدة
9. الصيام وعلاج للكبد
10. الصيام يحسن مستوى اللياقة البدنية

لقد كتب الله تعالى على المؤمنين الصيام، وخص للمرضى والمسافرين الإفطار، قال تعالى: ﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ﴾ [سورة البقرة: 184]، وعلى الرغم من هذا فإن المرضى الذين يستطيعون الصيام ويتحملون مشقاته بلا ضرر عليهم يتحصلون على الأجر العظيم الذي أشار إليه سبحانه في قوله: ﴿فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [سورة البقرة: 184].

وفي بعض الأحيان يكون الصوم مفيدا للمرضى، قال رسول الله ﷺ: "مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَ يُعْمَنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلُثُ طَعَامًا، وَتُلُثُ شَرَابًا، وَتُلُثُ لِنَفْسِهِ"¹.

وكما أن الأطباء في زماننا اهتموا ببيان الفوائد الصحية والمنافع الطبية المرجو حصولها من عبادة الصيام، وذلك من خلال ما تيسر لهم من تحاليل ومعامل واستكشاف وأبحاث؛ لأن لكل عبادة حث عليها الشرع اشتملت على جانب تعبدى وجانب مقاصدى، سواء علمناه أو لم نعلمه.

وكثير من العلماء حاولوا أن يكتشفوا هذه الفوائد من هذه العبادات المتعلقة بالجانب الصحى أو الجوانب الأخرى، فمثلا الإمام ابن خلدون ذكر في مقدمته الجوانب الصحية، والإمام العز بن عبد السلام عالج الجانب الروحي فيها، وغيرهم الكثير².

يقول الشيخ شلتوت: "من الخير للمؤمنين أن ينظروا إلى ما طلبه الله منهم نظرة غير هذه النظرة، نظرة أسمى منها وأجل ذلك أنهم عباد لله خاضعون، وأنهم عباد لرب العالمين، فمن شأنه أن يأمر بما شاء أمرا مطلقا لا تقيد فيه بما يفهمه الناس أو لا يفهمونه، بل لا تقيد فيه بما يشتمل في ذاته على فائدة للناس أو لا يشتمل"³. "ولكن التنبيه الخطير هو وجوب أن تكون النية الأساسية للعبادات هي طاعة الله تعالى وامتنال لأوامره، ثم بعد ذلك يترتب عليها آثار نافعة ومفيدة منها الصحية وغيرها"⁴.

ولقد فتحت للصوم الطبي مشاف خاصة في بعض الدول الأوروبية والأمريكية، فكانت النتائج مذهلة مقارنة مع المعالجات الكيماوية التي لا تخلو من أضرار جانبية، ويقصد بالصوم الطبي الامتناع عن تناول أي شيء باستثناء الماء. ولقد كان ابن سينا يفرض صوم ثلاثة أسابيع في كثير من الحالات المرضية المستعصية التي كانت تعرض له⁵.

¹ الترمذى، سنن الترمذى، باب ما جاء في كراهة كثرة الأكل، 4/590، ح2380. حكم الألبانى: صحيح.

² العفانى، أبو التراب سيد بن حسين العفانى، نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان، 1998، ط3، 2/232.

³ شلتوت، محمود شلتوت، من توجيهات الإسلام، دار الشروق، القاهرة، المجلد 8، 472.

⁴ المرجع السابق نفسه.

⁵ العفانى، نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان. ط3. 2/232.

وقد ورد "عن المقدم بن معد يكرب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلُ يُعْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالََةَ فَتُلُتْ طَعَامٌ، وَتُلُتْ شَرَابٌ، وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ"¹.

2) الصيام يقلل من الأمراض

قيل عن الصيام أنه يطهر الأمعاء ويصلح المعدة وينظف البدن من الفضلات والرواسب ويخفف من وطأة السمن وثقل البطن بالشحم². فيدفع الله تعالى بذلك كثيراً من الأمراض الخطيرة على الإنسان³.

يقول ابن القيم: "وللصيام تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة والقوى الباطنة، وحميتها عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة التي إذا استولت عليها أفسدتها، واستفراغ المواد الرديئة المانعة لها من صحتها، فالصوم يحفظ على القلب والجوارح صحتها"⁴.

وفي ذلك يقول الدكتور روبرت بارتولو: "لا شك في أن الصوم من الوسائل الفعالة في التخلص من الميكروبات وبينها ميكروب الزهري لما يتضمن من إتلاف للخلايا ثم إعادة بنائها من جديد"⁵.

ويقول الدكتور عبدالله الطيار في كتاب الصيام أحكام وآداب "الصوم له الأثر الأكبر في الصحة العامة: "إن في الصوم صحة عظيمة، بجميع معانيها، صحة بدنية حسية، وصحة روحية معنوية، فالصوم يُجدد حياة الإنسان بتجدد الخلايا، وطرح ما شاخ منها، وإراحة المعدة، وجهاز الهضم، وحمية الجسد، والتخلص من الفضلات المترسبة، والأطعمة غير المهضومة، والعفونات أو الرطوبات التي تتركها الأطعمة والأشربة"⁶.
الصيام يقوي الجسد ويبعد الأمراض عنه، فعلى المسلم أن يحافظ على جسده ويهتم بصحته وينمي قدراته.

¹ الترمذي، سنن الترمذي، باب ما جاء في كراهة كثرة الأكل، 590/4، ح 2380. حكم الألباني: صحيح.

² عيد الله جار الله، رمضان فضائل وخصائص وأحكام وفوائد، ص: 49.

³ القحطاني، سعيد بن علي بن وهف، فضائل الصيام وقيام صلاة التراويح، ص: 36.

⁴ ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، 35/2.

⁵ موقع اليوم. (2003)، الصوم.. وصفة علاج لأهم الأمراض. <https://www.alyaum.com/articles/126785>.

⁶ الطيار، الصيام أحكام وآداب، ص: 125.

3) الصيام والأمراض الجلدية

ذكر أستاذ الأمراض الجلدية الطبيب محمد الظواهري إن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة؛ لأن الامتناع عن الغذاء والشراب يقلل من الماء في الجسم والدم، وهذا بدوره يدعو إلى قلة الماء في الجلد، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية المؤذية والميكروبية، وقلة الماء في الجلد يقلل من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة والمنتشرة، والجوع والعطش هو أفضل علاج لهذه الحالات من الوجهة الغذائية¹.

وأكدت أبحاث علمية بتحسين حالة مرضى البشرة الدهنية، وحب الشباب وقشور الشعر ويكتمل هذا التحسن مع الامتناع عن المواد السكرية والأطعمة الدسمة. أما حالات التهاب الجلد، وأكزيما الجلد، وحساسية الجلد فنتحسن مع الصيام مع تجنب الملح والدهنيات³.

كما يوضح الدكتور محسن سليمان استشاري أمراض الجلدية ورئيس الجمعية المصرية للأمراض الجلدية أن الصيام يقلل الهدوء النفسي الذي يحدث أثناء الصيام من ظهور الأمراض الجلدية المتعلقة بالتوتر والعصبية مثل حب الشباب أو الحساسية العصبية أو الأكزيما، ويوضح أنه من الأسباب الرئيسية للإصابة ببعض الأمراض الجلدية ما لارتكاريما هو الإسراف في تناول بعض الأطعمة خاصة المملوءة بالدهون والصوم والابتعاد عن تناول هذه الأطعمة بين الوجبات يساعد في علاج العديد من تلك الأمراض⁴.

4) الصيام وأمراض العظام

أكد الدكتور إياد بن ظريف وهو رئيس جراحة العظام في مستشفى البشير في الأردن أن أمراض هشاشة العظام لا يمنع المصاب من الصيام إلا في حالات نادرة، ولكنهم مطالبون بالتزامهم بتناول الأدوية الموصوفة

¹ النجار، خالد سعد النجار، الصوم في عيون أطباء الشرق والغرب، 2024، موقع صيد الفوائد. <http://saaid.org/Doat/alnaggar/154.htm>.

² الغفاني، الريان في فقه الصوم وفضائل رمضان، 234/2.

³ موقع دليلي. (2022). البشرة الدهنية وحب الشباب أطعمة يُنصح تناولها لذوات البشرة الدهنية. <https://www.dalilimedical.com/article-745/%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d8%a9-%d8>

⁴ اليوم السابع. (2015). الصيام يساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية المرتبطة بالحالة النفسية للمريض. أمل علام. <https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D8>

علاجاً حاسماً لهذا المرض، وقد أرجعوا هذا إلى أن الصيام يخلص الجسم تماماً من النفايات والمواد السامة، وذلك بصيام متتابع لا تقل مدته عن ثلاثة أسابيع، وهي هذه الحالة فإن الجراثيم التي تسبب هذا المرض تكون جزءاً مما يتخلص منه الجسم أثناء الصيام، وقد أجريت التجارب على مجموعة من المرضى وأثبتت النتائج نجاحاً مبهرًا¹.

5) الصيام وأمراض القلب

في دراسة علمية أجريت على مجموعة من مرضى القلب والأوعية الدموية بعد ممارستهم للصيام ومقارنتها بدراسات أخرى قبل الصيام لبيان مدى تأثير الصيام على هؤلاء المرضى، واثم نشرت هذه الدراسة في مجلة التغذية (Nutrition Journal)، وشملت الدراسة الجنسين، (38 رجلاً و44 امرأة)، أعمارهم ما بين (30 - 70)، من مرضى القلب والأوعية الدموية، ووصلت مدة الصيام في بعض الحالات إلى أكثر من 13 ساعة، فأظهرت في هذه الدراسة تحسناً ملحوظاً للشريان التاجي وانخفاضاً في نسبة الدهون الثلاثية والكوليسترول، وتحسناً في قراءة ضغط الدم، وكانت نتائج هذه الدراسات على النحو الآتي:

أ. أن الصيام يعمل على إذابة المادة الدهنية الملتصقة بجدران الأوعية الدموية، فيؤدي ذلك لإذابتها كما يذيب الماء الثلج، وعليه يزداد تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأوكسجين والغذاء الواصل للخلايا عبر الدم، فتزداد حيوية الخلايا وعملها، لذلك نجد المحافظ على الصوم تقل إصابته بتصلب الشرايين وتتأخر علامات الشيخوخة عنده.

ب. الصيام يعمل على تحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة نشطة، مما يؤدي لزيادة وقوة عمل وظائف الجسم المختلفة.

¹ العفاني، نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان، 234/2.

ج. وظيفة القلب هي ضخ الدم لأعضاء الجسم، فيستفيد الجهاز الهضمي من 10 بالمئة من هذه الكمية، ولكن في أثناء الصيام ترتاح المعدة فيتوقف القلب عن ضخ الكمية المعتادة، مما يؤدي لمساعدة مرضى

القلب على تحسين حالتهم الصحية¹.

وخلاصة فوائد الصيام للقلب بالآتي:

- الصوم يحذف المنبهات الدائمة للقلب.
- يسمح للقلب بالراحة.
- ينقي الدم، وبذلك يتاح للقلب أن يتغذى بدم نقي ونظيف.
- يعمل على تناقص عدد ضربات القلب لأقل من 60 ضربة في الدقيقة فيرتاح القلب.
- يعمل على تحسين قوة دقات القلب وشدتها².

6) الصيام وأمراض الدماغ

للصيام تأثيرات إيجابية على دماغ الإنسان، فمن خلال التجارب الطبية التي قام بها عدد من الأطباء والباحثين قديما وحديثا أثبتت هذه الدراسات فوائد كثيرة، من أهمها:

أ- الصيام ينشط الخلايا العصبية في الدماغ

لقد أثبتت التجارب الطبية أن الجوع يعمل على تنشيط الخلايا العصبية في دماغ الإنسان، وهذه الخلايا هي التي تتحكم في الإدراك، فتؤدي لزيادة بعض الحواس خاصة حاسة الشم؛ وذلك لتتبع مواقع الطعام، مما يؤدي لزيادة عصبية الصائم ويتغير سلوكه وتصرفاته³.

¹ اسأل أكثر (2015). (rt). فوائد الصيام على أمراض القلب والأوعية الدموية. 22.06.2015. المصدر: وكالات.

<https://arabic.rt.com/news/786517-%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6->

² الغفاني، نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان، 237/2.

³ عبد الحميد، عماد عبد الحميد، آثار الصوم الروحية والاجتماعية والصحية، . <https://www.albayan.ae>

ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون في الدم والسمنة المفرطة، ومن هنا أثبتت الدراسات والأبحاث أثر الصوم الإيجابي على هذه العوامل، حيث أشارت بعض النتائج أن الصوم يساعد في التحكم بمستوى السكر والتخفيف من نسبة الدهون وانخفاض ضغط الدم وتخفيف الوزن، وهذه العوامل مجتمعة تقلل من الإصابة بالسكتات الدماغية خصوصاً إذا استمر الصيام المتقطع ما بعد شهر رمضان، مع المحافظة على تناول الغذاء الصحي المتوازن والعمل على النشاط البدني المستمر، وجميع هذه العوامل لها تأثير كبير على التقليل من الإصابة بمرض الخرف والزهايمر أيضاً¹.

د. الصيام يحسن الإدراك الإيجابي

في دراسة نشرت في الدورة العلمية (European Review for Medical and Pharmacological Sciences) جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل في الدمام في كلية الطب، حيث سلطت الضوء على الرابط الإيجابي بين الصوم وتحسين الإدراك، وقد أشارت إلى أن الصيام يعمل بشكل كبير على منطقة الحصين في الدماغ والتي يتحسن من خلالها الأداء المعرفي والمعالجة البصرية المكانية، وأثبتت الأدلة الحالية أن المرونة العصبية تلعب دوراً مهماً في ذلك².

هـ- الصيام يقوي الذاكرة والقدرة على الحفظ، سبق الحديث عنه في تأثير الصيام على العقل.

(7) الصيام يقي من الأورام:

يساعد الصوم على إزالة الخلايا التالفة والضعيفة في جسم الإنسان، فالجوع فترة من الزمن يحرك الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان لاستهلاك وتآكل الخلايا الضعيفة، فينتج عنها فرصة ذهبية كي يسترد الجسم خلايا حيوية جديدة، كما أنه يجدد الأعضاء والخلايا المريضة، وأيضاً يعمل الصوم على وقاية الجسم من الزيادات الضارة مثل الترسبات الكلسية والحصوة والأكياس الدهنية وكذلك الأورام إذا كانت في بداية تكوينها³.

¹ هل يساعد الصوم في حماية الدماغ من السكتات الدماغية؟ (2023) كيف يؤثر الصيام في صحة الشرايين، الجزيرة نت، <https://www.aljazeera.net/health/2022/4/27/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85%D8%A7%D8%BA-%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85>.

² فوائد الصيام على صحة الدماغ وفي تعزيز الوظائف الإدراكية، الناشر: منظمة المجتمع العلمي العربي، 17 أبريل 2023 الناشر: الصغير محمد الغربي، <https://arsco.org/article-detail-32316-2-0>.

³ سعادات، دور الصيام في تكوين الإنسان المسلم في ضوء الكتاب والسنة، ص52.

وقد صرح العلماء في جامعة تكساس أن الصوم يمنع ويحد من نشوء وتطور سرطان الدم الذي يسمى بمرض اللوكيميا، وأضاف باحثون في مركز ساوثويسترن جامعة تكساس أن الصيام المتقطع مفيد في وقف اللوكيميا ولكن لم تظهر هذه الفاعلية في مكافحة الأنواع الأخرى من سرطانات الدم، ووجد باحثون آخرون أن الصيام قد يمنع نشوء مرضين من أمراض السرطانات المرتبطة باللوكيميا للمفاوية الحادة ويوقف نموها؛ لارتباطهما بخلايا (P) و (T) وذلك لأنهما خلايا دم مناعية تتولدان في نخاع العظم، ولكن هذه الآثار القوية لم تظهر على الإصابة باللوكيميا النخاعية الحادة لدى الكبار كما ظهرت عند الصغار¹.

وكما كشفت بحوث طبية أخرى أن الصيام يساعد على الوقاية من السرطان والعلاج منها، وذلك بحسب ما نقله موقع ميديكال نيوز توداي الذي جاء فيه بأن الصيام يحارب مرض السرطان من خلال خفض مقاومة الأنسولين ومستويات الالتهابات في الأجسام، وإن الصيام يعمل على محاربة المضاعفات التي تنشأ من الأمراض المزمنة كالسكري والسمنة وهما سببان بارزان لمرض السرطان، لذلك يتوجب على الصائم عدم تناول أي سعرات حرارية خلال ساعات محدودة².

وتزايدت في السنوات الأخيرة التقارير التي تخلص إلى أن الصوم يساهم فعلاً في معالجة بعض الأمراض السرطانية، ومن هذه التقارير تلك التي نشرتها مجلة "علوم المستقبل" الفرنسية لعام 2015م المتخصصة في المقالات العلمية المبسطة. وتركز هذه التقارير على خلاصة تجارب جديدة تجرى على نساء مصابات بسرطان الثدي أثبتت في الولايات المتحدة وفي بعض البلدان الأوروبية أن الصوم يساعدن فعلاً على مكافحة الخلايا المصابة انطلاقاً من فرضية أن الكف عن الأكل لفترة طويلة من شأنه تجويع الخلايا وجعلها غير قادرة على الثبات أمام العلاج الكيميائي³.

¹ نعمان، أسامة نعمان، بحث أميركي: الصيام يوقف نشوء وانتشار سرطان الدم، الناشر الشرق الاوسط، 2016، لندن، <https://aawsat.com/home/article/806196/%D8%A8%D8%AD%D8%AB-%D8%A3%D9%85%D9%8A%D8%B1%D9%83%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8>

² الطب يثبت فوائد الصيام الكبرى لمرضى السرطان، الناشر: أبو ظبي - سكاى نيوز عربية، 2019م، -<https://www.skynewsarabia.com/technology/1218046-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8-%D9%8>

³ دراسة من إعداد سدرة للطب تشير إلى فائدة الصوم كعلاج مناعي جديد للسرطان، سدرة الطب، sidra، 2022، <https://www.sidra.org/ar/media/newsroom/2022/sidra-medicine-study-indicates-fasting-new-immunotherapy-treating-cancer>

8) الصيام يخفف الوزن ويريح المعدة

يقول الدكتور محمد أحمد ضرغام استشاري الحميات وعضو الجمعية المصرية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة: "إن من الفوائد التي توصل إليها العلم الحديث مؤخراً أن الصيام يحمي المسلم من متاعب المرارة واحتمال تكون الحصوات، كما يساعد في القضاء على أمراض عسر الهضم الذي يؤدي إلى الانتفاخ وبرهق القولون، وذلك لأن المعدة تبدأ في الارتياح بعد عناء طويل"¹.

وترتبط السمنة بالإفراط في تناول الطعام وخصوصاً الأطعمة الغنية بالدهون، هذا بالإضافة إلى وسائل الحياة المريحة، والسمنة مشكلة واسعة الانتشار، وقد وجد أن السمنة تقترن بزيادة خطر الأمراض القلبية الوعائية. ولقد لجأ كثير من الناس لعلاج السمنة عن طريق وضع نظام غذائي ولكن أغلب طرقه مزيفة وغير مبنية على حقائق علمية؛ وذلك لانخفاض نسبة ماء الجسم فيعطي انطباع لفقدان الوزن.

أما الصوم المثالي فيعتبر النموذج الفعال للوقاية والعلاج من السمنة في وقت واحد، حيث الامتناع عن الطعام والشراب فترة من الزمن مع الأكل المعتدل ليلاً وممارسة النشاط والحركة كلها عوامل مؤثرة في التخلص من السمنة؛ وذلك من خلال الانتظام بوجبتي الفطور والسحور والاعتدال في الأكل والنشاط والحركة يعتبر نظاماً ناجحاً في علاج السمنة، بخلاف نظام التجويع الطويل الذي يؤدي لهبوط الاستقلاب نتيجة لتثبيط الجهاز السمبثاوي وهبوط الأدرينالين والنور أدرينالين السابح في الجسم، ونتيجته هبوط الوزن في البداية ثم يقل تدريجياً فيما بعد².

9) الصيام وعلاج للكبد

عند الصوم تقل معالجة الكبد للكثير من المواد الغذائية الموجودة في الطعام، مما يتيح إمكانية تعافي الكبد، وخاصة الكبد الدهني، وهو أكبر أعضاء الجسم المسؤولة عن التخلص من السموم.

¹ العفاني، نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان، 234/2.

² المصدر نفسه، 236/2.

وقال علماء ألمان من المركز الألماني لأبحاث السرطان ومركز هيلمهولتس للأبحاث الطبية في ميونخ، إن الصيام له تأثير إيجابي على جسم الإنسان وخاصة على مرض الكبد الدهني المنتشر في العالم، وذلك حسب موقع صحيفة "أوغسبورغر ألغماينه"¹.

وأشارت دراسة نشرتها المجلة العلمية المتخصصة "موليكولار ميدسين" إلى أن العلماء توصلوا إلى معرفة ما يحدث في جسم الإنسان عند الصيام، إذ ينتج الجسم بروتينا يؤثر على التحولات الكيميائية في الكبد، وهو ما يقلل من تكس الدهون فيه. ويعلق الدكتور آدم روز من المركز الألماني لأبحاث السرطان على هذه الدراسة بالقول "بإمكاننا معالجة مشاكل السمنة والكبد الدهني، عندما نفهم كيف يؤثر الصيام على التحولات الكيميائية داخل الجسم". ويجمع معدو الدراسة على أن الصيام له فوائد صحية على مشاكل الكبد الدهني المعروف أيضا بتشمم الكبد².

(10) الصيام يحسن مستوى اللياقة البدنية

عرفت اللياقة البدنية بتعريفات متنوعة، فهي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بالأعباء اليومية بكفاءة عالية، أو هي القدرة على القيام بالأعمال اليومية بقوة دون تعب لا مبرر له مع توافر قدر كافي من الطاقة أو هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظه وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحالي ولمواجهة الضغوط المدنية في الحالات الطارئة³.

وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قوماً جيداً ومقاييس جسمية مناسبة وخلواً من الأمراض. وتظهر

¹ أبو الرب، د. أسامة أبو الرب، الصيام.. ماذا يحدث للكبد خلاله؟ 2023م، الجزيرة نت <https://www.aljazeera.net/health/2020/4/28/%D9%85%D8%A7%D8%B0%D8%A7-%D9%8>

² حامد، حامد أحمد حامد، رحلة الإيمان في جسم الإنسان، 2002، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، ص: 8-9.

³ عيسى، محمد عصام عيسى، عناصر اللياقة البدنية، 2022، (الإعداد البدني (Physical preparation)، ص: 3.

أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالزري والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجديد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة¹.

وتكمن أهمية اللياقة البدنية في الحياة

1. معالجتها للتشوهات وانحرافات القوامه للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقويمها.
2. تعمل على سلامة جسم الفرد وتزداد مقاومته للأمراض فهي أفضل دواء للإنسان.
3. تعمل على إخراج الطاقات الكامنة داخل الأفراد وقضاء أوقات الفراغ في نشاطات هادفة لصالح المجتمع والأفراد.
4. الهدف الأساسي منها اكتساب الصحة الجيدة لتزداد قدرة الفرد على أداء واجباته نحو المجتمع.

وأهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية

1. تلعب دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها فهي الأساس لبناء الرياضي ووصوله إلى الفورمة الرياضية، وأدائه في المباريات وتصرفه في أثناء اللعب.
2. تعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي يبني عليه اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية.

وأهمية اللياقة البدنية من الناحية الفسيولوجية

1. تساعد على التقادي والاقبال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
2. تساعد على كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
3. تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
4. تساعد على ارتفاع مقاومة الجسم للأمراض وتحصيل الاستجابة للعلاج.

¹ سوهاج، اللياقة البدنية وذوي الاحتياجات الخاصة، موقع أعضاء هيئة التدريس بجامعة، الفصل الأول، ص 17.

وأهمية اللياقة البدنية من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية

1. تأخر التعب أثناء المجهود البدني.
2. الوقاية من آلام العضلات والمفاصل مثل آلام أسفل الظهر.
3. المحافظة على الوزن أو التخلص من الوزن الزائد وتحسين وضع الجسم.
4. حسن استخدام وقت الفراغ وفتح الفرص لزيادة الروابط الاجتماعية.
5. مقاومة الاكتئاب والإحباط والقلق نتيجة إفراز المخ لمواد التسمي اندروفين ترفع الحالة المزاجية، زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي¹.

والصيام من العادات الغذائية الشائعة في الديانات في العالم، وله تأثير كبير على صحة الإنسان ولياقته، وذلك إذا تم ممارستها بشكل صحيح؛ لأن الصيام يقوم بإعطاء الجسم فرصة ذهبية لإزالة السموم والدهون وتجديد الخلايا، ومن آثاره الإيجابية أنه يحسن الصحة العامة ويزيد من مستوى هرمون النمو الذي يعمل على تعزيز العضلات وتحسين اللياقة، ويحسن وظائف الدماغ الأمر الذي يؤدي لزيادة التركيز والأداء البدني².

والصيام ينظف الجسم من السموم التي يتعرض لها الجسم البشري من المواد الضارة والتي تتراكم في الأنسجة، وهذه السموم تأتي عبر الغذاء المتنوع الذي عمت فيه الرفاهية وهذه الأمراض تسمى بأمراض الحضارة، وفي أثناء الصيام تتحول كميات من الشحوم المتواجدة في جسم الإنسان إلى الكبد حتى تتأكسد ويقوم الكبد باستخراج السموم الذائبة فيها ويتخلص منها مع البراز؛ لأن الصيام يجعل هذا النشاط في الخلايا في أعلى معدل في الكفاءة لقيام الجسم بوظائفه؛ لأن هذه السموم والدهون تجعل الجسم كالمريض وتثقله فيقل نشاطه، فإذا صام الجسد تخلص منها وشعر بالنشاط والقوة والحيوية³.

¹ عيسى، محمد عصام عيسى، عناصر اللياقة البدنية، 2022، مدينة العز، الإصدار البدني، ص: 3.

² تأثير الصوم على اللياقة البدنية وكيفية ممارسة التمارين الرياضية خلال فترة الصوم، موقع نبض، 2023، <https://nabd.com/s/117513269-ec4561/%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1-%D>

³ الغفاني، نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان، 234/2.

لكن هل يجني كل صائم فوائد الصوم الصحية؟

للأسف الشديد فكما أن بعض الصائمين يحرم من الأجر كما أخبر بذلك المصطفى ﷺ: "رب صائم ليس له من صومه إلاّ الجوع والعطش"¹. وهم الصائمون الذين لا يصومون عن الغيبة والنميمة وإثارة الفتن واللعن وغش الناس وغيرها من حدود الله عزّ وجلّ، فإن هناك أيضاً من الصائمين من يحرم من فوائد شهر رمضان الصحية وهم الذين يسرفون في الأكل أثناء الليل أو الذين لا يتحركون أثناء النهار ويقضون جل وقتهم في النوم، فهؤلاء يحرمون من فوائد الصوم الصحية؛ لأن جسم الإنسان أثناء النوم لا يحتاج إلى طاقة كبيرة وبالتالي ليس بحاجة أن يحرق المواد الغذائية المخزونة فيه، وبالتالي يخسر هذا الشخص أهم فائدة يعتمد على أساسها الفوائد الأخرى وهي حرق وإذابة المواد السكرية والدهنية والبروتينية المخزنة في الجسم².

ملاحظة مهمة وهي: أن الفوائد الصحية على البدن من الصيام لن تتحقق إلا من خلال نمط صحي متكامل متوازن، بحيث تكون وجبتي الإفطار والسحور بكميات معتدلة ذو طابع غذائي صحي، مع ممارسة النشاط البدني المعتدل، والابتعاد عن كثرة الخمول والنوم، والتخلص من السلوكيات الضارة لصحة الإنسان.

المطلب الثاني: الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الاقتصادي

أولاً: الصيام يخفف من النفقات

ثانياً: الصيام يضبط الاستهلاك

ثالثاً: الصيام يوفر الوقت ويزيد من العمل والإنتاج

كلمة الاقتصاد عند القدماء تعني تدبير أمور البيت، أما معناها الاصطلاحي الحديث هو تدبير شؤون المال، إما بتكثيره وتأمين إيجاده، وإما بكيفية توزيعه³. ويعرف علم الاقتصاد بأنه: العلم الذي يبحث في كيفية إدارة واستغلال الموارد الاقتصادية النادرة لإنتاج أمثل ما يمكن إنتاجه من السلع والخدمات لإشباع الحاجات

¹ ابن ماجة، سنن ابن ماجة، باب: ما جاء في الغيبة والرفث للصائم، 5391، ح: 1690.

² د. كوني بمان، الآثار التربوية للصيام، 2015، ص12.

³ النهاني، تقي الدين النهاني، النظام الاقتصادي في الإسلام، دار الأمة، بيروت، 1425هـ، ص55.

الإنسانية من متطلباتها المادية التي تتسم بالوفرة والتنوع في ظل إطار معين من القيم والتقاليد والتطلعات الحضارية للمجتمع.

ونجد أن الجانب الاقتصادي له أهميته في الإسلام، فقد أعطى الإسلام الحلول التي اختص بها، ونظرتة الشاملة له على ضوء العقيدة الإلهية الشاملة لكل جوانب الحياة الاجتماعية، التي أمر الله المسلم باتباعها واجتتاب كل ما يضادها من الأنظمة البشرية، تلك العقيدة التي ينتج عنها المراقبة الذاتية للمسلم في كل تصرفاته مع نفسه ومع أبناء دينه، ومع غيرهم من سائر البشرية التي تركز على ملاحظة المفاهيم للكون وللحياة، وبالتالي موقع الاقتصاد منها¹.

الأبعاد الاقتصادية للصيام

من الأبعاد التي تتحقق خلال الصيام الانتظام في الوجبات وترشيد الاستهلاك والتخفيف من النفقات؛ نظرا لتخفيض عدد الوجبات، كما أن العمل المستمر دون انقطاع يؤدي لزيادة في الإنتاج، ولا شك أن للعامل الاقتصادي له أثر واضح في حياة وطريقة عيش الناس، فالإسلام لا يقر بالغلو والترف والسرف وأيضاً يمنع البخل والشح عن نفس المؤمن².

وفيما يلي أهم الأبعاد الاقتصادية للصيام

أولاً: الصيام يضبط الاستهلاك

إن العلاقة بين الصيام والاستهلاك المبالغ فيه علاقة طردية، فالإسلام ينهى عن الوقوع في دائرة الاستهلاك الرهيبة، ولكن بعض الزوجات تهلك الزوج أيام الصيام في الطلبات، وكذلك الأولاد تزيد رغبتهم ومطالبهم الاستهلاكية خلاله، وربما يصل حد التبذير والإسراف حد السفه، ولكن المسلم الحكيم إذا اتبع الهدى النبوي في الصيام من اجتماع أفراد أسرته على وجبة واحدة وقدرها بالتقدير السليم ووازن بين الحاجات والمتطلبات

¹ عواجي، غالب بن علي، المذاهب الفكرية المعاصرة ودورها في المجتمعات وموقف المسلم منها، 2015، 1236/2.

² المصدر نفسه، 1236/2.

كما أن الصيام فرصة لتحقيق التخفيف والترشيد، ولكن بشرط أن يرتبط بقاعدة (لا إسراف ولا تبذير)، انطلاقاً من قوله تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ حُدُوأ زَيْتَكُمُ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾ [سورة الأعراف: 31]. وقوله تعالى: ﴿وَالَّذِيْنَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [سورة الفرقان: 67]. ومن قول النبي ﷺ: (كُلُوا وَتَصَدَّقُوا، وَابْسُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ)¹.

ثالثاً: الصيام يوفر الوقت ويزيد من العمل والانتاج

لم يكن الصيام يوماً وسيلة للكسل والخمول، ولم يفرض من أجل الراحة والنوم وتقليل الانتاج، بل كانت حقيقته مضاعفة الجهد والبذل والعطاء، وتربية للمسلم على الجد والتحمل والصبر، لذلك ارتبط لدى القدماء الصيام عندهم بزيادة العمل والانتاج، ونجد أن أكثر الانتصارات والانجازات تحققت في شهر الصيام؛ لأن الصائم يعلم بأن الله مطلع عليه فيتقرب منه بكل عمل صالح مشروع، ويعلم بأن الثمرة من الصيام هي التقوى فتدفعه للمزيد من الجهد واستغلال الوقت بالطرق المثالية²، وفي الجانب الروحي منه يدفعه لإتقان العمل والتحري من الحلال والابتعاد عن كل مظهر من مظاهر الحرام، مما ينعكس بالإيجاب على العملية الانتاجية³. فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسو الله ﷺ: (إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقِنَهُ)⁴.

¹ النسائي، سنن النسائي، باب الاختيال في الصدقة، 62/3 ح: 2351، المحدث: صحيح.
² أحمد عرفة، الفوائد الاقتصادية للصيام، مدونة الدكتور أحمد عرفة، 2012. http://ahmedarafa11.blogspot.com/2012/07/blog-post_5403.html
³ صبري، ضياء الدين صبري، دلائل اقتصادية في شهر الصيام، الناشر: صدی البلد، 2020. <https://www.elbalad.news/4330115>
⁴ الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الأوسط، دار الحرمين، القاهرة، 1995، الحسيني، المحقق: أبو معاذ طارق بن عوض الله بن محمد - أبو الفضل عبد المحسن بن إبراهيم، 1/ 275 الرقم: 897، لم يزو هذا الحديث عن هشام إلا مُضغَبٌ، تَرَدَّدَ به: بشر.

الخاتمة

أولاً: نتائج الدراسة

إن الحمد لله نحمده ونستعين به ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضلَّ له، ومن يُضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً، أما بعد:

وفي الختام لا بد لنا من الإشارة إلى أهمية ما تم طرحه بين فقرات البحث العلمي الذي أكرمنا الله تعالى بإنهائه، فقد استهلك البحث شهوراً طويلة والذي جاء بعنوان (الأبعاد التربوية في الأحاديث الواردة في صيام التطوع "دراسة تحليلية")، ولا نبد أن نذكر أبرز النتائج التي توصل إليها الباحث:

1. يعد الصوم التطوع مدرسة تربوية يتربى فيها المسلم على الإيمان والإخلاص والأخلاق، فالصوم من العوامل المؤثرة التي تربط الإنسان بخالقه وتوقظه من غفلته فيندم على ما ارتكبه من المعاصي والآثام، والصيام ينقي الروح من الآثام ويسمو بها لتعود إلى صفائها.

2. هناك العديد من الأبعاد التربوية المتعلقة ببناء شخصية الفرد والتي يؤثر صوم التطوع عليها مثل البعد العقلي حيث يؤثر الصيام عليه من خلال: الصيام يغير الإدراك، ويزيد قوة التحمل، ويساعد في فقدان الوزن، ويزيد من النشاط في جزء الدماغ المعروف بالفص الجذري السفلي، كما أن الصيام المتقطع مذهب للحفاظ على صحة الدماغ، وتم شرحها وتوضيحها سابقاً.

3. أثر صوم التطوع على البعد النفسي: إن الصيام يعد مدرسة تربوية لتهديب الأخلاق والسمو بالنفس عن شهواتها ورغباتها، وفيه تربية للإرادة القوية التي لا تخضع لبعض النفس البشرية وتدريب على الصبر ووقاية من الآثام في الدنيا، ومن النار في الآخرة، والصوم يقهر الطبع ويكسر النفس ويحد من الشهوة، كذلك أثره على البعد القلبي: فقد بينت الدراسة أن للصيام فوائد جمة على جسم الإنسان، ولا سيما أمراض القلب، من خلال إجراء الدراسات على مجموعة من المرضى المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية.

4. من أهم الأبعاد السلوكية لصيام التطوع، تعديل السلوك وضبط تصرفاته، وتعميق مراقبة الله تعالى له، والتحكم في الشهوات وتقوية الإرادة، وتحرير الروح والسمو بها.
5. من أهم الأبعاد الإيجابية على عقل الصائم، تنشيط الخلايا العصبية في الدماغ، وزيادة الإشارات الدماغية، وتقوية الذاكرة والقدرة على الحفظ لذلك هو وسيلة جيدة للتعلم.
6. بيان أثر صوم التطوع على الأبعاد التربوية المتعلقة بالأسرة والجماعة من خلال تخفيف التوتر بين الزوجين والترابط الأسري.
7. من الأبعاد التربوية المتعلقة بالجماعة، أن صيام التطوع يساعد على تنمية روابط الألفة بين أفراد المجتمع وحسن المعاشرة، وإشاعة الأجواء المعنوية وتقليل الجرائم الاجتماعية، ونشر العدل والمساواة في المجمع، وكسب العزة سواء للفرد أو المجتمع، والشعور بحال الفقراء والمساكين، كما يساعد الصوم على زيادة رقة المشاعر وحب الخير لدى الفرد (الشعور بحال الفقراء والمساكين)، و يساعد الصوم على تنمية التكافل الاجتماعي، وتكوين العاطفة والرحمة في نفوس المجتمع؛ من أجل تعميق التضامن الإسلامي بين أفرادهِ.
8. صوم التطوع يساعد على السلام الاجتماعي، حيث المجتمع الذي يصوم أكثر أبنائه، يحظى بأجواء روحانية ومعنوية مميزة.
9. من أهم الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الصحي للصيام: أن الصيام وسيلة للتداوي، وفيه تقليل من الأمراض، وله فوائد للأمراض الجلدية وأمراض العظام وأمراض القلب وأمراض الدماغ والأورام، وفيه تخفيف للوزن وراحة للمعدة، وهو علاج لأمراض الكبد وفيه يتحسن مستوى اللياقة البدنية.
10. من أهم الأبعاد التربوية المتعلقة بالجانب الاقتصادي للصيام، أنه يخفف من النفقات ويضبط الاستهلاك ويوفر الوقت ويزيد من العمل والإنتاج.
11. الصوم يربي المسلم على السيطرة على الجانب المادي والاستهلاكي في حياته، ويدفعه على التغلب على التبذير والإسراف والبذخ.

12. إن للصيام فوائد اقتصادية كثيرة منها تحرير النفوس من أثر ثقافة الاستهلاك، وتخليص النفوس من رذيلة الجشع وتحليتها بفضيلة القناعة، وتوفير مزيد من الوقت للعمل والإنتاج، وغير ذلك من الفوائد الاقتصادية.

13. يساعد الصوم على تنمية الروح العملية، حيث يبذل الصائم قصارى جهده في العمل وتقديم أفضل ما يمكن، مع استشعار رقابة الله عز وجل في إتقان العمل.

ثانياً: توصيات الدراسة

1. كثير من العبادات والشعائر الدينية بحاجة لدراسة مستقلة من أجل استخراج الآثار التربوية والأسرار التشريعية، فهناك حاجة ماسة لهذه الدراسات التي تخدم الأفراد والجماعات.
2. أنصح العديد من طلبة العلم الشرعي الاهتمام في استخراج الأبعاد المتنوعة من العبادات المتعددة؛ وذلك لقلّة الدراسة في هذا الجانب، وما لها من دور عظيم يعود على المجتمع الإسلامي.
3. زيادة الاهتمام في عقد الندوات والورشات والدروس الدينية المتعلقة في إبراز حكم التشريعات الإسلامية، لإيجاد جيل متمسك بعقيدته ومتفاخر بتشريعاته.

تمت بحمد الله تعالى، وصلى الله على سيدنا محمد، وعلى آله، وصحبه أجمعين.

وكتبت هذه الرسالة في شهر 6 من سنة 2024م.

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم

ابن الأثير (ت 606هـ)، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي.

إسلام ويب. (2006). إلى الزوجين في رمضان (الإصدار 3325، المجلد 2006/08/23). مقالات.

الإصدار: 3325، زاد الصائم أختي المسلمة،

<https://www.islamweb.net/ar/article/135297/%D8%A5%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%86-%D9%81%D9%8A-%D8%B1>

الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد، الراغب، المفردات في غريب القرآن، دار القلم، بيروت، دار الشامية، دمشق، ط1.

الألباني، محمد ناصر الدين، (1421هـ-2000م)، صحيح الترغيب والترهيب، مكتبة المعارف للنشر، الرياض، ط1.

البخاري، محمد بن إسماعيل، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، دار طوق النجاة، ط1، 1422هـ.

البستي، علي بن محمد بن الحسين بن يوسف بن محمد بن عبد العزيز البُستي، أبو الفتح (ت 400هـ)، قصيدة عنوان الحكم، المحقق: عبد الفتاح أبو غدة.

البوصيري، العمدة في إعراب البردة قصيدة البوصيري، المؤلف: مؤلف (العمدة في إعراب البردة) - مجهول، تحقيق: عبد الله أحمد جاجة.

الجزيرة نت، أبو الرب، د. أسامة أبو الرب، الصيام. ماذا يحدث للكبد خلاله؟ 2023م، الجزيرة نت

<https://www.aljazeera.net/health/2020/4/28/%D9%85%D8%A7%D8%B0%D8%A7-%D9%8>

الجزيرة نت، هل يساعد الصوم في حماية الدماغ من السكتات الدماغية؟ (2023) كيف يؤثر الصيام في

صحة الشرايين،

<https://www.aljazeera.net/health/2022/4/27/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85%D8%A7%D8%BA-%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85>

ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبدالرحمن بن علي بن محمد الجوزي (ت: 597هـ): زاد المسير في علم

التفسير، المحقق: عبدالرزاق المهدي.

حامد، حامد أحمد حامد، رحلة الإيمان في جسم الإنسان، 2002، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع.

ابن حبان، علاء الدين علي، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط1.

ابن حنبل، أحمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد، دار الحديث، القاهرة، 1995م، ط1، المحقق: أحمد محمد

شاكر.

ابن خزيمة، محمد بن اسحاق، صحيح ابن خزيمة، حققه محمد مصطفى، راجعه وحكم على بعض أحاديثه

الألباني، المكتب الإسلامي، ط3، 1424هـ.

الخطيب البغدادي (ت: 463هـ)، تاريخ بغداد وذيوله: أبو بكر أحمد بن علي بن ثابت بن أحمد بن مهدي:

دار الكتب العلمية - بيروت: حققه: مصطفى عبدالقادر عطا.

أبو داود، سليمان بن الأشعث، سنن أبي داود، المحقق: شعيب الأرنؤوط، دار الرسالة العالمية، ط1.

ابن رجب، زين الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن شهاب الدين البغدادي ثم الدمشقي الشهير بابن رجب (736-795هـ)، جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، دار ابن كثير، بيروت، 2008، ط7.

الزجاج، أبو إسحاق الزجاج، معاني القرآن الكريم وإعرابه، عالم الكتب، بيروت، ط1.

الزركشي، محمد بن عبد الله، شرح الزركشي على مختصر الخرقى، دار العبيكان، 1413هـ، ط1.

سدر الطب، دراسة من إعداد سدر للطب تشير إلى فائدة الصوم كعلاج مناعي جديد للسرطان، سدر الطب، sidra، 2022، <https://www.sidra.org/ar/media/newsroom/2022/sidra-medicine-study-indicates-fasting-new-immunotherapy-treating-cancer>.

سعادت، محمد فتوح محمد، دور الصيام في تكوين الإنسان المسلم في ضوء الكتاب والسنة، 2010، ط1. سكاى نيوز، الطب يثبت فوائد الصيام الكبرى لمرضى السرطان، الناشر: أبوظبي - سكاى نيوز عربية، 2019م، <https://www.skynewsarabia.com/technology/1218046-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8-%D9%>

سوهاج، اللياقة البدنية وذوي الاحتياجات الخاصة، موقع أعضاء هيئة التدريس بجامعة، الفصل الأول.

شبكة ألوكة، الرماني، زيد بن محمد، الخصائص الاقتصادية لشهر الصوم، شبكة ألوكة، 2010، <https://www.alukah.net/spotlight/0/26422/%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%B5%D>

الشريبي، محمد بن محمد الخطيب، مغني المحتاج إلى معرفة ألفاظ المنهاج، دار الكتب العلمية، بيروت.

نعمان، أسامة نعمان، بحث أميركي: الصيام يوقف نشوء وانتشار سرطان الدم، الشرق الأوسط، 2016، لندن.

<https://aawsat.com/home/article/806196/%D8%A8%D8%AD%D8%AB-%D8%A3%D9%85%D9%8A%D8%B1%D9%83%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8>

الشنقيطي، محمد بن محمد مختار الشنقيطي، شرح زاد المستقنع.

الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت 1250هـ)، نيل الأوطار، تحقيق: عصام الدين الصبابي، الناشر: دار الحديث، مصر، الطبعة: الأولى، 1413هـ-1993م.

شيخون، محمد السيد شيخون، العبادات في الإسلام وأثرها في إصلاح المجتمع، الجامعة الإسلامية، السعودية، 1397هـ، ط1.

صدي البلد، صبري، ضياء الدين صبري، دلائل اقتصادية في شهر الصيام، الناشر: صدى البلد، <https://www.elbalad.news/4330115..2020>

الصنعاني، محمد بن إسماعيل الأمير اليمني الصنعاني (1182هـ)، سبل السلام شرح بلوغ المرام، تحقيق: عصام الصبابي، ط5.

الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الأوسط، دار الحرمين، القاهرة، 1995، الحسيني، المحقق: أبو معاذ طارق بن عوض الله بن محمد - أبو الفضل عبد المحسن بن إبراهيم.

الطبري، أبو جعفر، محمد بن جرير الطبري (224-310هـ)، جامع البيان في تأويل القرآن، مؤسسة الرسالة، بيروت، 2000، تحقيق: أحمد محمد شاکر.

الطيار، عبد الله المطلق وآخرون الطيار، الفقه الميسر، مدار الوطن، الرياض، 2011، ط1.

ابن عابدين، محمد أمين، رد المحتار على الدر المختار، مطبعة مصطفى البابي الحلبي، مصر، ط2،
1996.

ابن عثيمين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين (المتوفى: 1421هـ)، اللقاء الشهري.

عربية نيوز سكاي، أميل أمين. كاتب ومحلل سياسي. (2020). رمضان.. دعوة للسمو الإنساني. (عربية

نيوز سكاي، (المحرر) 25 أبريل

<https://www.skynewsarabia.com/blog/1339529-.2020>

%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-

%D8%AF%D8%B9%D9%88%D8%A9-

%D9%84%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%88-%D8%A7%D9%

العز بن عبد السلام، عز الدين بن عبد العزيز بن عبد السلام، تفسير القرآن، دار ابن حزم، بيروت، ط1،

1416هـ.

العسقلاني، أحمد بن علي، فتح الباري بشرح البخاري، المكتبة السلفية، مصر، 1380هـ، ط1.

العظيم أبادي، محمد أشرف بن أمير، عون المعبود شرح سنن أبي داود، ومعه حاشية ابن القيم: تهذيب

سنن أبي داود وإيضاح علله ومشكلاته، ط2، 1415هـ، دار الكتب العلمية، بيروت،

العفاني، أبو التراب سيد بن حسين العفاني، نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان، 1998، ط3.

عواجي، غالب بن علي، المذاهب الفكرية المعاصرة ودورها في المجتمعات وموقف المسلم منها.

عيسى، محمد عصام عيسى، عناصر اللياقة البدنية، 2022.

الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت 505هـ)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت.

الفارابي، إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، (ط 4). بيروت: دار العلم للملايين، 1407هـ-1987م.

ابن فارس الرازي، أحمد بن فارس القزويني، مقاييس اللغة، دار الفكر، بيروت، 1399هـ، ط1.

القحطاني، سعيد بن علي بن رهف، الصيام في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة، مؤسسة الجريسي، الرياض، مطبعة سفير للنشر، الرياض.

ابن قدامة، موفق الدين عبد الله بن أحمد المقدسي ابن قدامة، المغني (541 - 620 هـ)، تحقيق: طه الزيني.

القرافي، شهاب الدين أحمد بن إدريس، الذخيرة، دار الغرب الإسلامي، بيروت، 1994م، ط1.

القرطبي، أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي (578-656هـ)، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، المحقق: محيي الدين ديب ميستو، ط1، 1996، دار ابن كثير، بيروت.

القصير، عبدالله بن صالح عبدالله القصير، تذكرة الصوام بشيء من فضائل الصيام والقيام وما يتعلق بهما، وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد، السعودية، ط2.

قناة فلسطين اليوم. (2022). لماذا ينام الصائم كثيرا، ثم كيف تكون الدراسة في رمضان؟ (الإصدار الخميس

07 ابريل 2022

02:54م). <https://paltodaytv.com/post/137293/%D9%84%D9%85%D8%A7-%D8%B0%D8%A7-%D9%8A%D9%86%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%85>

ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية (659-751هـ)، زاد المعاد في هدي

خير العباد، مركز الدعوة والإرشاد، مصر، 1431هـ، ط2.

الكاساني، علاء الدين أبو بكر بن مسعود، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1327هـ.

ابن ماجه، سنن ابن ماجه: ابن ماجه أبو عبدالله محمد بن يزيد القزويني، (ت: 273هـ): حققه: محمد فؤاد عبدالباقي.

مدرسة الإمام المجدد، ياسين، عبد السلام ياسين، مدرسة الإمام المجدد. (2024)، (الإصدار مارس 14، 2024)، من شعب الإيمان الصوم. <https://ar.yassine.net/%D9%85%D9%86-%D8%B4%D8%B9%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B5>

مدونة الدكتور أحمد عرفة، الفوائد الاقتصادية للصيام، مدونة الدكتور أحمد عرفة، 2012 [.http://ahmedarafa11.blogspot.com/2012/07/blog-post_5403.html](http://ahmedarafa11.blogspot.com/2012/07/blog-post_5403.html)

مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، دار إحياء التراث، بيروت، ط1، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي.

منتدى ستار تايمز. (2010). الصيام يظهر الجسم من السموم ويطيل العمر (المجلدات 00:30 - 03/09/2010). [.https://www.startimes.com/?t=25132137](https://www.startimes.com/?t=25132137).

منظمة المجتمع العلمي العربي. (2023). فوائد الصيام على صحة الدماغ وفي تعزيز الوظائف الإدراكية. 17 أبريل 2023 الناشر: الصغير محمد الغريبي. <https://arsco.org/article-detail-32316->

.8-0

منظمة المجتمع العلمي العربي، فوائد الصيام على صحة الدماغ وفي تعزيز الوظائف الإدراكية، الناشر:
منظمة المجتمع العلمي العربي، 17 أبريل 2023، الصغير محمد الغربي،

[.https://arsco.org/article-detail-32316-2](https://arsco.org/article-detail-32316-2)

ابن منظور . محمد بن مكرم، لسان العرب، دار صادر -بيروت، ط3.

الموسوعة الفقهية الكويتية، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.

موقع دليلي. (2022). البشرة الدهنية وحب الشباب أطعمة يُنصح تناولها لذوات البشرة الدهنية.

[https://www.dalilimedical.com/article-](https://www.dalilimedical.com/article-745/%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d8%a9-%d8)

[745/%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d8%a9-%d8](https://www.dalilimedical.com/article-745/%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d8%a9-%d8)

موقع اسأل أكثر (2015). (rt). فوائد الصيام على أمراض القلب والأوعية الدموية. 22.06.2015. المصدر:

وكالات-.<https://arabic.rt.com/news/786517>

[-D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-](https://arabic.rt.com/news/786517)

[-D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-](https://arabic.rt.com/news/786517)

[-D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6](https://arabic.rt.com/news/786517)

موقع الرأي، الصيام راحة الجسم يمكنه من إصلاح أعطابه الرأي. (2004). الصيام راحة الجسم يمكنه من

إعطابه.

إصلاح

<https://alrai.com/article/77257/%D9%85%D8%AD%D9%84%D9%8A%>

[D8%A7%D8%AA/%D8%A7%D](https://alrai.com/article/77257/%D9%85%D8%AD%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%AA/%D8%A7%D)

موقع الطبي، (2022). موقع الطبي. تاريخ النشر 10 مارس 2022، كيف يؤثر صيام شهر رمضان على

[الدماغ؟ https://2u.pw/YKxxNK00](https://2u.pw/YKxxNK00)

موقع الطبي، كيف يؤثر صيام شهر رمضان على الدماغ؟ موقع الطبي، تاريخ النشر 10 مارس 2022،

<https://2u.pw/HaX1VSeI>

موقع الطريقة النقشبندية العلية، (2011)، أثر الصيام في اكتساب العزّة، الأربعاء يوليو 27، 2011 الناشر

قلب محب. <https://aboabdo.ahlamontada.com/t6956-topic>.

موقع الغد الأردني. (2024). كيف يؤثر الصيام المتقطع على أدمغتنا؟ (الإصدار السبت 16 آذار 2024).

الأردن. <https://alghad.com/Section-148/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D9%88%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%A3%D8%AF%D9%8>

موقع اليوم. (2003). الصوم. وصفة علاج لأهم الأمراض.

[./https://www.alyaum.com/articles/126785](https://www.alyaum.com/articles/126785)

موقع صيد الفوائد، النجار، خالد سعد النجار، الصوم في عيون أطباء الشرق والغرب، 2024، موقع صيد

الفوائد. <http://saaid.org/Doat/alnaggar/154.htm>.

موقع كايان 24، والمؤلف: الصحافي حسن بجمد. (2024). كمال جنبلاط، الإنسان والصوم. مدرسة الصّوم

عند الفيلسوف كمال جنبلاط. <https://kayan24.com/2024/03/23/kamal-joumblat->

[./and-the-fasting](https://kayan24.com/2024/03/23/kamal-joumblat-and-the-fasting)

موقع نبض، تأثير الصوم على اللياقة البدنية وكيفية ممارسة التمارين الرياضية خلال فترة الصوم، موقع

نبض، 2023، <https://nabd.com/s/117513269->

[ec4561/%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1-%D](https://nabd.com/s/117513269-ec4561/%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1-%D)

النبهاني، تقي الدين النبهاني، النظام الاقتصادي في الإسلام، دار الأمة، بيروت، 1425هـ.

النحلاوي، عبد الرحمن النحلاوي، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، دار

الفكر، بيروت، 1428هـ، ط2.

النسائي، أحمد بن علي بن شعيب، سنن النسائي، المكتبة التجارية الكبرى، القاهرة، ط1، 1384هـ.

النووي، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت 676هـ)، شرح النووي على مسلم.

النووي، محي الدين بن شرف، المجموع شرح المذهب، دار الفكر، بيروت، 1344هـ ط1.

الهروي، علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (ت 1014هـ)، مرقة المفاتيح

شرح مشكاة المصابيح.

اليوم السابع. (2015). الصيام يساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية المرتبطة بالحالة النفسية للمريض.

علام.

أمل

[https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%](https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D)

[D9%8A%D8%A7%D9%85-%D](https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D)

اليوم السابع. (2015). الصيام يساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية المرتبطة بالحالة النفسية للمريض.

علام.

أمل

[https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%](https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D9%8A%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D9%81%D9%89-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A)

[D9%8A%D8%A7%D9%85-](https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D9%8A%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D9%81%D9%89-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A)

[%D9%8A%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D9%81%D9%89-](https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D9%8A%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D9%81%D9%89-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A)

[%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A](https://www.youm7.com/story/2015/6/28/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D9%8A%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D9%81%D9%89-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A)

اليوم السابع، عبد الراضي، محمد محمود عبد الراضي. (2010). انخفاض معدل الجريمة في شهر رمضان.

اليوم السابع.

اليوم

مصر:

[https://www.youm7.com/story/2010/8/12/%D8%A7%D9%86%D8%AE%](https://www.youm7.com/story/2010/8/12/%D8%A7%D9%86%D8%AE%D9%81%D8%A7%D8%B6-%D9%85%D8%B9%D8%AF%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%85%D8%A9)

[D9%81%D8%A7%D8%B6-%D9%85%D8%B9%D8%AF%D9%84-](https://www.youm7.com/story/2010/8/12/%D8%A7%D9%86%D8%AE%D9%81%D8%A7%D8%B6-%D9%85%D8%B9%D8%AF%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%85%D8%A9)

[-D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%85%D8%A9](https://www.youm7.com/story/2010/8/12/%D8%A7%D9%86%D8%AE%D9%81%D8%A7%D8%B6-%D9%85%D8%B9%D8%AF%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%85%D8%A9)



An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**EDUCATIONAL DIMENSIONS OF THE PROPHETIC
TEACHINGS (AHADEETH) ON VOLUNTARY FASTING**

By
Abdulmenem Abu Mhareb

Supervisor
Dr. Huthaifa Hilal Ahmad Bdair

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Jurisprudence and Legislation, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National
University, Nablus - Palestine.**

2024

EDUCATIONAL DIMENSIONS OF THE PROPHETIC TEACHINGS (AHADEETH) ON VOLUNTARY FASTING

By
Abdulmenem Abu Mhareb
Supervisor
Dr. Huthaifa Hilal Ahmad Bdair

Abstract

Allah Almighty has prescribed fasting for a set of benefits at the individual and societal levels. Being of great and honorable status, Allah has reserved its reward for Himself as it is a secret worship between the bondsman and his God.

The Prophet Mohammad (pbuh) has repeatedly encouraged us (Musilms) to perform fasting as an investment for rewards throughout days, weeks, and months. This is evidenced by many of the Prophet sayings (hadiths) about the significance and benefits of this worshipping. Hence, I have decided to delve into its secrets and various dimensions in this study.

The researcher follows the descriptive-analytical method in addition to the inductive and deductive methods. The descriptive method was used in studying the sayings of the prophet (hadiths) related to fasting in general.

The researcher has collected, analyzed, categorized the hadiths under headings, and arranged them according to their themes showing the related dimensions. Then, he studied each of them independently revealing the various dimensions of voluntary fasting. As a result, the researcher explored some of the crucial educational dimensions of such fasting, be at the psychological, mental, behavioral, spiritual, social, health, economic, or other levels.

Thus, this study contributes in clarifying the various dimensions of voluntary fasting, and served the Islamic Sharia in general, and the educational aspect of highlighting the wisdom and secrets of theses religious rules in particular.

Keywords: Educational dimensions, Voluntary fasting, Hadith