

الخطبة الخامسة^١

الهدى النبوي في الصيام وحكمته الصحية

الحمد لله رب العالمين، جَمَّلَ عباده المؤمنين في شهر الصيام بجمال الملائكة المقربين. فالملائكة لا يأكلون ولا يشربون ولا ينامون، وعباد الله المؤمنين يمتنعون عن الطعام والشراب فمراً ويحيون الليل بصلاة القيام، لتحدث الموانسة بينهم وبين الملائكة الكرام، فيتزولون عليهم في ليلة القدر بالتحية والسلام.

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، فرض فرائضه لحكمة بالغة لا يعلمها إلا هو، يكشف البعض بعض أسرارها، وتبقى حكم الله عز وجل في فرض العبادات كما هي!! ففرض علينا الصيام ليس لتعدينا بالجوع، ولا لقللة خزائنه عز وجل من الجود والكرم، وإنما رحمة بأجسامنا، وعلاجاً لأعضائنا، وسمواً لأرواحنا، وتمذيماً لنفوسنا، وترقيقاً للحجب بيننا وبينه عز وجل.

فإذا تحقق العباد بحقيقة الصيام، كان لهم ما قاله الله عز وجل أثناء آيات الصيام: { وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ } { ١٨٦-البقرة).

وأشهد أن سيدنا محمداً عبد الله ورسوله، الصورة الأكملية لأداء التكاليف الشرعية، والتي من اهتدى بهديها في حياته الدنيوية، سعد في دنياه، وفاز بما يرجوه يوم لقاء الله.

فاللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد، القدوة الطيبة، والأسوة الحسنة، والنموذج الأكمل للفضائل الإلهية، والأخلاق القرآنية، وعلى آله وصحبه، وكل من اتبع هداه إلى يوم الدين، آمين. (أما بعد).

فيا أيها الأخوة المؤمنون: فقد مرت علينا أيام ونحن في ضيافة شهر الصيام، تعالوا بنا نفقه سوياً الحكمة التي من أجلها فرض الله علينا فريضة الصيام، فقد حدد

١ كانت هذه الخطبة يوم الجمعة الموافق ٨ من رمضان ١٤١٧هـ الموافق ١٧ من يناير ١٩٩٧م بمسجد النور بمحافظات المعادي بالقاهرة.

ذلك في قوله عز وجل: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ } لماذا يا رب؟ { لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } { ١٨٣-البقرة } ...

فهذا الشهر الكريم معسكر رباني، وفصل دراسي إلهي، دورة يدخل فيها المؤمنون والمؤمنات - في كل أنحاء الدنيا - ليحصلوا عقبها على رتبة من رتب التقوى. فكل واحد من المؤمنين الصائمين يخرج في نهاية شهر رمضان، وقد علق المولى عز وجل على صدره وساماً من أوسمة التقوى، أو نيشاناً من نياشين النور الإلهي، أو وشاحاً من أسرار الكتاب القرآني الرباني. وكل على قدره، بما يشرح الله عز وجل به صدره، فإن الله عز وجل فضله في هذا الشهر الكريم لا يعد ولا يحُدُّ!!

ولكن من هم الصائمون الذين يحصلون على بعض ما ذكرناه؟ هم الذين ساروا على هدى رسول الله صلى الله عليه وسلم في الصيام والقيام. وكيف كان هديه الشريف؟

تعالوا نقتطف جزءاً يسيراً - على حسب المقام، حتى لا نطيل عليكم. فقد كان من هديه الشريف صلى الله عليه وسلم في رمضان تعجيل الفطر وتأخير السحور، ويقول في ذلك صلى الله عليه وسلم: { لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْإِفْطَارَ وَأَخَّرُوا السُّحُورَ }^٢. وكان فطره صلى الله عليه وسلم على رطب - يعني: البلح الطازج، فإن لم يجد فعلى تمرات - يعني: البلح الجاف، وكان يضعه في الماء حتى يكون له مفعول الرطب، فإن لم يجد فعلى مزقة لبن، فإن لم يجد يتجرع قليلاً من الماء.

وهنا يظهر لنا جماعة المؤمنین حكمة النبي الكريم، وأنه كما قال الله عز وجل في شأنه: { وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ. إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ } { ٣، ٤ - النجم }.

فقد بين الدكتور/ أنور المفتي أسرار الإفطار على التمر أو الرطب أو أي شيء حلوا فقال: (إن المعدة تكون آخر النهار خالية من الطعام، والأعضاء قد أصابها شيء من الفتور والكسل، لنقص إمدادها بالغذاء، فإذا أكل المرء عقب الإفطار مباشرة شيئاً من البروتينات -اللحوم أو الأسماك أو ما شابهها - استغرقت أربع ساعات حتى تُهضم وتصل إلى الأعضاء. وإذا أكل شيئاً من الدهون مكث هذا الطعام ست ساعات حتى

يتم هضمه وتحويله إلى المادة اللازمة لغذاء الأعضاء. أما التمر والرطب والشئ الحلو فلا يستغرق أكثر من خمس دقائق حتى يصل إلى جميع الأعضاء، فينشطها، وينبه المعدة لتفرز عصارتها وإنزيماتها حتى تكون جاهزة لاستقبال الطعام). وصدق الله عز وجل إذ يقول: { وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمُ عَنْهُ فَانْتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ } (٧-الحشر).

ثم كان صلى الله عليه وسلم يقوم بعد ذلك لصلاة المغرب، وتلك الفترة كافية لتجهيز المعدة والأمعاء والأعضاء لاستقبال الطعام بعد الجوع الطويل، لكن هذا لا يكون لغير القادرين ولا يكون تكليفاً شاقاً على الصغار والكبار، فإذا كان رب الأسرة لا يستطيع أن يفارق أولاده عند الإفطار، فعليه أن يفطر معهم ويصلي المغرب بعد ذلك، أما إذا كان يستطيع ومن معه أن يؤدوا صلاة المغرب ثم يتناولون طعام الإفطار فهو أفضل - لأن في ذلك حكمة بالغة - فإن أداء الصلاة يجعل الأعضاء تنبعث فيها الحياة، فإذا قعد المرء بعد ذلك على الطعام لا يأكل بشراهة، وبذلك لا يتعب المعدة، ولا يُصاب بالتخمة، ولا ينتابه الكسل والوخم، الذي ينتاب كثيرين من الذين لا يستطيعون إمساك أنفسهم عند طعام الإفطار.

ومن هديه صلى الله عليه وسلم في السحور ما روى عنه، قيل: { تَسَحَّرْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، ثُمَّ قُمْنَا إِلَى الصَّلَاةِ. قُلْتُ: كَيْفَ كَانَ بَيْنَهُمَا؟ قَالَ: قَدَرًا مَا يَقْرَأُ الرَّجُلُ حَمْسِينَ آيَةً }^٣. يعني: ما يعادل حوالي ثلث ساعة، أو ما نسميه في عصرنا بمدفع الإمساك.

لماذا أحرَّ النَّبِيُّ الْكَرِيمُ في كل أحواله طعام السحور إلى ما قبل الفجر؟ ولم يفعل كما نفعل الآن نسهر إلى الواحدة أو الثانية ثم نتناول السحور وننام؟ لحكمة بالغة، يعلمها لنا المصطفى عليه أفضل وأتم الصلاة والسلام، فإن المرء إذا أكل قبل الفجر بثلاث ساعات، ثم قام وتوضأ، فالوضوء ينشط الأعضاء، والفترة التي يقضيها بعد ذلك في صلاة الفجر تعمل على هضم الطعام. فحركات الصلاة كلها تساعد المعدة والكبد وغيرها على إفراز عصارتها التي تعمل على هضم الطعام، فإذا صلى الفجر حتى ولو

٣ رواه الإمام البخاري عن سيدنا زيد بن ثابت رضي الله عنه.

كان متعباً، ونام ينام منشرح الصدر نشيط الروح! لا يحسّ بوخم ولا تعب.

أما الذي يأكل في الواحدة أو الثانية وينام فإنه من المؤكد لا يصلي الفجر حاضراً، لأن الطعام بما فيه، وعملية الهضم تسحب الدم فيقل ما يذهب لأعضائه فيصيبها الجمود والحمول ويستغرق بالنوم! فلا يستطيع القيام لصلاة الفجر، ويحرم نفسه من هذا الأجر العظيم، ثم بعد ذلك يظل طوال يومه كسول النفس، سقيم الصدر، يحس بالوخم ويحس بالثقل، لأنه أكل ونام، ولم يعط لأعضائه فرصة لهضم الطعام.

فما بالكم إذا كان الصائم طفلاً صغيراً؟! فإن الأطفال في مرحلة التكوين، ويحتاجون في بناء الخلايا إلى بعض البروتينات، وأن يكون وقت صيامهم غير طويل، لأنه إذا أكل ونام وهضم الطعام في أول النهار واحتاج الجسم إلى غذاء ماذا يفعل؟ تتوقف عملية البناء لحاجة الجسم للغذاء، لعدم وجود الطعام فيصاب الطفل بالضعف وما شابه ذلك. لكننا إذا أطعمناه قبل صلاة الفجر ونام بعد صلاة الفجر، فإن الطعام يمكث في بطنه فترة طويلة، فلا يُصاب بالضعف ولا بالسقم. وكلنا نلاحظ هذا على أولادنا عند الذهاب للمدارس في رمضان، فلو تسحروا قبل الفجر يعودوا نشيطين من المدرسة ولا يشكون إلا قليلاً..

ومن هديه صلى الله عليه وسلم صلاة القيام، لماذا سنّ لنا صلاة القيام؟ لهضم الطعام. فلم يكن في زمانه أدوية كالتالي عندنا الآن، ولا مشروبات تعمل على هضم الطعام، فسألوه عن كيفية هضم الطعام للصائمين فقال صلى الله عليه وسلم: { أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَالصَّلَاةِ، وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُو لَهُ قُلُوبَكُمْ } . فإن الدم يتجمع للمعدة بعد الطعام من أجل الهضم، ويقل من بقية أجزاء الجسم، مما يجعل المرء يشعر بشيء من الكسل. فإذا صلى .. فعند ركوعه تضغط أعضائه على معدته وعلى كبده فيفرزان العصارات اللازمة للهضم. فإذا سجد على جبهته نزل الدم إلى رأسه فحرك محه، وردّ إليه شيئاً من يقظته.

وبتوالي حركات الصلاة التي تؤديها لله في صلاة القيام، يتوالى على الجسم

عملية هضم الطعام، وتمثيله الغذائي، بكيفية مريحة للمعدة ومنبهة للأعضاء. فما أصدق قول الله عز وجل لنا جماعة المؤمنين: { لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا } (٢١- الأحزاب).

أيضاً من هديه صلى الله عليه وسلم فيما ذكرناه أنه وأصحابه لم يكونوا يظهرن اهتماماً بالغاً - كما نعمل - بطعام الفطور، بل كانوا يرون من العيب ومن الذنب أن يفكر الإنسان فيما سيفطر عليه قبل ميعاد الغروب، لأنه بذلك اشتغل عن علام الغيوب عز وجل، وكان يحثهم على ضرورة السحور ويقول في ذلك صلى الله عليه وسلم - لمن لا يستطيع الأكل: { تَسَحَّرُوا وَلَوْ بِجَرَعَةٍ مِّنْ مَّاءٍ }، ويقول لهم: { هَلُمُّوا إِلَى الْغِذَاءِ الْمُبَارَكِ }^٦، ويقول لهم: { تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَهٌ }^٧.

قال صلى الله عليه وسلم: { أَتَاكُمْ شَهْرُ رَمَضَانَ، شَهْرُ بَرَكَهٍ، فِيهِ خَيْرٌ، يُعْشَاكُمْ اللَّهُ فِيهِ، فَيَنْزِلُ الرَّحْمَةَ، وَيَحُطُّ فِيهِ الْخَطَايَا، وَيَسْتَجِيبُ فِيهِ الدُّعَاءَ، يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى تَنَافُسِكُمْ وَيُبَاهِي بِكُمْ مَلَائِكَتَهُ. فَأَرَوْا اللَّهَ مِنْ أَنْفُسِكُمْ خَيْرًا، فَإِنَّ الشَّقِيَّ مَن حُرِمَ فِيهِ رَحْمَةُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ }^٨.

أو كما قال: ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة.

الخطبة الثانية:

الحمد لله رب العالمين. وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن سيدنا محمداً عبده ورسوله. اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، واعطنا الخير، وادفع عنا الشر، ونجنا واشفنا وانصرنا على أعدائنا يا رب العالمين. أما بعد..

فيا إخواني ويا أحبائي.. كان من هديه صلى الله عليه وسلم ما رواه ابن عباس رضي الله عنهما: { كَانَ رَسُولُ اللَّهِ أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ، وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ. حِينَ يَلْقَاهُ جَبْرِيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَكَانَ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فِي رَمَضَانَ

٥ عن أنس رواه أبو يعلى.

٦ مصنف ابن أبي شيبة عن أبي رهم السماعي

٧ عن أنس رواه أبو يعلى.

٨ رواه الطبراني في الكبير عن عبادة بن الصامت.

حَتَّى يَنْسَلِخَ، فَيَعْرِضُ عَلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ الْقُرْآنَ. فَإِذَا لَقِيَهُ جِبْرِيلُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ أَجْوَدَ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ^٩.

فكان صلى الله عليه وسلم يكشر فيه من التصدق على الفقراء والمساكين، لأن من أنفق أنفق الله عليه، ومن أعطى جاد في عطائه الكريم الحنان المنان عز وجل. فلنكشر من الإنفاق في شهر رمضان..

ويا حبذا لو انتهجنا السنة الحميدة التي فعلتها بعض الدول الإسلامية في الأعوام الماضية، بأن نرسل جزءاً من زكاة الفطر إلى هيئاتنا الإسلامية التي تجمعها مثل الأزهر وغيرها. وأيضاً تبرعات ذوي الخير واليسار فيرسلونها إلى إخواننا المسلمين المحتاجين في البوسنة، أو إخواننا المسلمين المحتاجين في الصومال، وإخواننا المسلمين المحتاجين في الجمهوريات الإسلامية في روسيا وغيرها، فإننا جميعاً في بلدنا والحمد لله لا يوجد - إلا أقل من القليل - الفقير الذي تنطبق عليه الشروط الشرعية للفقير، وهو الذي ليس في بيته شئ إلا التراب!!

لكن في هذه البلاد الإسلامية، هناك يموت الكثيرون منهم من شدة الجوع، من الكبار والصغار والأطفال والمواليد والنساء، بل ويموت الكثيرون منهم لعدم وجود الغطاء في هذا البرد القارس الذي يعانون منه، والذي لا يصيبنا إلا القليل منه، مع ملكنا للغطاء والكساء والمزل والتدفئة، كما يموت كثيرون منهم أيضاً لعدم استطاعتهم العلاج أو الحصول على الماء النقي، مع شدة الأنواء والكوارث والأدواء والحروب والمجاعات - التي عافانا الله منها والحمد لله.

نسأل الله عز وجل أن يعيننا على الصيام ويوفقنا للقيام، ونسأله أن يجعل أول هذا الشهر رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار.

اللهم اجعل أول هذا الشهر عبادة، وأوسطه زهادة، وآخره تكرمة.

اللهم احفظ جوارحنا فيه من الذنوب والآثام، وبطوننا من المطاعم الحرام، وقلوبنا من الغفلة وكثرة المنام.

٩ ابن عباس ، صحيح مسلم ، وروى مثله عن السيدة عائشة في البخارى.

اللهم اغفر لعبادك المؤمنين والمؤمنات، و المسلمين والمسلمات، وخصهم فى هذا الشهر الكريم بالأنوار والنفحات، والترلات والرحمات.

اللهم وفق قادة المسلمين أجمعين للعمل المعين للصائمين، والسبيل المساعد للمتقين.

عباد الله، اتقوا الله: { إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ } (٩٠ - النحل).

اذكروا الله يذكركم، واستغفروه يغفر لكم، وأقم الصلاة.
