الإسراف في موائد رمضان يتنافى مع حكمة الصوم

■ الدعيج: الصوم فرصة لتصحيح السلوكيات ورمضان ليس شهراً للموائد أو سباقاً في تنويع الأطعمة والأشربة

■ العبدالجادر: الإسراف منهي عنه بنص القرآن الكريم والسنة وهو عادة سيئة وغير حضارية

■ السماوي: الصوم تهذيب للنفس والمطلوب الاعتدال وامتلاء المعدة يضر بالصحة ويؤدي لنتائج عكسية

د.جمال الدعيج

الداعية هيفاء العبدالجادر

الشيخ عبدالرحمن السماوي

مع بداية شهر رمضان الكريم نرى كثيرا من الأسر تحول الصوم إلى موسم للإسراف خاصة في الطعام والشراب مما يتنافى مع حكمة الصيام، فمتى يفهم الصائم أن شهر الصيام ليس شهرا للإسراف وإلقاء الطعام في نهاية الإفطار إلى سلات القمامة! .. فإلى التفاصيل:

في البداية، يوضح د.جمال الدعيج المبدأ الأساسي في الطب، وهو عدم الإسراف في الأكل فيقول: قال الله تعالى (كلوا واشربوا ولا تسرفوا) حقا، الصوم من أحسن الأسس الصحية، وهو وقاية وعلاج لكثير من الأمراض.

وأكد د.الدعيج ان الصوم يذهب السمنة اذا راعى الصائم نوعية الطعام في الفطور والسحور، وقد يبدأ الصائم بالطريقة المثلى التي قال الرسول ﷺ عنها وهي البدء بتمرات وماء، ثم يصلي المغرب ويعود ليأكل، ولكن نجد البعض خلال ربع ساعة أو أقل يكون قد انتهى من وجبة الفطور، وينسى أن الهضم عملية شاقة لا تقل عن الرياضة الشاقة للمعدة، فيصل الى المخ فيشعر بالتعب ولا يستطيع التفكير ولا العمل، ولذلك نجد القائمين على الصلاة في الحرم لا يفطرون إلا على تمرات وماء حتى يستطيعوا القيام بصلاة التراويح بنشاط، ولكن للأسف نجد كثيرا من الناس عند الفطر يظل يأكل حتي ينتفخ ويتعب وعندها يصبح متكاسلا، كما انه يربك المعدة ونشاطه وحركته تقل، لافتا الى ان الصيام فرصة لتصحيح السلوكيات الخاطئة اذا ما أحسن الإنسان الاستفادة من هذا الشهر الكريم للتعود على سلوكيات غذائية صحية وتخلص من السلوكيات المضرة بالصحة، ولكن نرى كثيرا من الناس أن شهر رمضان لديهم هو شهر الموائد العامرة التي تغلب عليها الأصناف النشوية والسكرية والدهنية، والمعروف ان الصوم صحة للبدن ونقاء للمعدة ويذهب الأمراض الناتجة عن السمنة.

حمى الشراء

تقول الداعية هيفاء العبدالجادر: الإسراف منهي عنه بنص القرآن الكريم (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) ولكن نجد ظاهرة الإسراف في الطعام في شهر رمضان المبارك تزداد بحيث يكون هناك تبذير بلا وعي وحبذا لو فكرت النساء في ان شهر رمضان ليس من أجل الإسراف والأكل، وانما هو شهر حرمان وعبادة، ولكن للأسف هذه الظاهرة عادة سيئة نهى الشرع عنها، وغير حضارية ومرفوضة دينيا، وأرى ان هذه العادة تنشأ إذا كان المنزل تديره أسرة مسرفة وسيصبح الأولاد ايضا مسرفين، وهذا يتناقض مع أهداف شهر رمضان والحكمة العظمى من الصوم، وقد تتخيل الأم ان أفراد الأسرة سيأكلون كثيرا من الطعام نظرا لساعات الجوع أثناء الصيام، ولكن بعد ذلك لا يأكلون إلا القليل وربما عن الأيام العادية، وبهذا تسرف ربة البيت في إعداد الأطعمة المتنوعة، فلماذا إذن حمى الشراء للسلع والمواد الغذائية وتخزينها تلبية لموائد تضم الأطعمة والأشربة المتنوعة ؟.

نتائج عكسية

ويضيف الشيخ عبدالرحمن السماوي ان الإسراف لا يفسد الصوم ولكنه منهي عنه شرعا في كل أمر من أمور الناس، والمطلوب هو الاعتدال في كل شيء، قال تعالى: (ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا) والإسراف في الطعام في رمضان وغير رمضان منهي عنه حيث قال رسول الله ﷺ «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه» وأثبت الأطباء أن امتلاء المعدة يضر بالصحة ويؤدي الى نتيجة عكسية، والإسراف في الطعام يفسد حكمة الصوم، لأن الصوم تهذيب للنفس والشهوة وطرد للشيطان، يقول النبي ﷺ «ضيقوا على الشيطان منافذه بالجوع» وأكد الشيخ السماوي ان الاعتدال مطلوب ومحبوب ومحمود العافية قال تعالى: (وآت ذا القربى حقه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبذيرا إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا - الإسراء: 26و27)، فالإسلام دين يحب التوسط في كل شيء فلا إفراط ولا تفريط حتى في العبادات فقد ذكر البخاري في كتاب اللباس باب قوله تعالى (قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده) وقال النبي ﷺ «كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا من غير إسراف ولا مخيلة» وقال تعالى: (والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما).

فتاوى الصيام

د.ناظم المسباح

اللواصق الطبية

ما حكم استخدام اللواصق الطبية للصائم؟

● اللواصق الطبية ليست أكلا ولا شربا، لأنها تحمل دواء ينفذ من الجلد ولا دخل له بمسالك الأكل والشرب كالفم والمعدة والأمعاء. وعليه: فما كان منها مغذيا بحيث يقوم مقام الأكل والشرب، فالذي يظهر لنا أن هذا يفطر الصائم كالحقن المغذية التي تعطى للمريض عبر الوريد. وإن كانت هذه اللصقة لا تغذي وإنما تسد الشهية مثلا، أو تدفع شعور الصائم بالجوع والعطش، أو لها علاقة بالهرمونات أو الأعصاب أو تسرب دواء غير مغذ الى الدم فإن هذا لا يفطر لأنها ليست أكلا ولا شربا ولا تقوم مقامهما، مثلها مثل الحقن الدوائية الأخرى التي اتفق العلماء المعاصرون على عدم إدخالها ضمن المفطرات.

نوع المرض

ما المرض الذي يجوز مع الإفطار؟

● المرض اذا كان يؤلم صاحبه ويؤذيه او يخاف زيادته، صح له الفطر معه، اما الصداع والمرض اليسير الذي لا كلفة معه في الصوم، فلا يجوز الفطر بسببه.

الكريم المرطب

هل الدهان المرطب للبشرة يضر بالصيام إذا كان من النوع غير العازل لوصول الماء الى البشرة؟

● لا بأس بدهن الجسم مع الصيام عند الحاجة، فإن الدهن انما يبل ظاهر البشرة ولا ينفذ الى داخل الجسم ثم لو قدر دخول المسام لم يعد مفطرا.

حقن الرحم

هل يجوز حقن رحم المرأة بمني زوجها الشرعي أثناء الصيام؟

● حقن رحم المرأة بمني زوجها اثناء الصيام مفطر ومفسد لصومها وعليها القضاء دون الكفارة، لذا ينبغي تأخير ذلك الى الليل او في غير شهر رمضان.

المنظار

عندي منظار عن طريق الدبر فهل يفطر؟

● الحمد لله، ونصلي ونسلم على عبده ورسوله محمد وعلى آله، اما بعد، الذي أراه والله اعلم ان إدخال المنظار من الدبر والحقنة الشرجية والتحاميل ولو فيها دهون أو دواء أو سوائل لا تفسد الصيام، لأنها ليست أكلا ولا شربا ولا بمعناها. وقال العلامة ابن حزم الظاهري في كتابه المحلي (4/348) «انما نهانا الله تعالى في الصوم عن الأكل والشرب والجماع وتعمد القيء والمعاصي وما علمنا أكلا ولا شربا يكون على دبر أو احليل أو اذن او عين أو انف او من جرح في البطن او الرأس، وما نهينا قط عن ان نوصل الى الجوف بغير الأكل والشرب، وما لم يحرم علينا إيصاله» .

دعوة صائم

اللهم غياث المستغيثين وظهير اللاجئين ونصير المستضعفين انصر إخواننا المسلمين في كل مكان وفرّج كربهم واخذل اعداءهم وارفع مقتك وغضبك عنا يا رب العالمين، اللهم عليك بأعداء الدين، اللهم رد عنا كيدهم ولا تدع لهم سبيلا على أحد من عبادك، اللهم إني أعوذ بك من موت لا ينفع وحسابا لا يشفع وظلمة القبر، وعذابا بعد الموت. اللهم ارحمنا يا رحمن واجعل الآخرة نجاة وملاذا لنا آمين يا رب العالمين.

د.منال العنجري

رياض الصائمين

انتصف الشهر

أخي الكريم حاسب نفسك على ما مضى من أيام رمضان، وحاول أن تكتشف مواطن الضعف في عبادتك والعمل على تدارك النقص فيها، والعزم على الجد والاجتهاد فيما بقي من هذا الشهر الفضيل.

وما أحسن ان يكون لرب البيت وقفات مع اهل بيته يذكرهم ويحثهم على تجديد النشاط للطاعات فيما تبقى من الشهر، ويعينهم على التزود من خيراته وبركاته.

فإذا رأى من ولده فتورا عالجه برفق وحكمة، أو أحس من ابنته بيأس لفوات الكثير دون عمل كبير أزال عنها تلبيس إبليس، أو لمس من زوجته انشغالا زائدا عن الحد بالمائدة اليومية اعانها ومن في البيت حتى يتوزع الجهد بينهم، فلا يحرم احد من الخير والتلاوة والعبادة.

وإن في ذلك لتربية على مجاهدة النفس، وعدم الاستحسار والانقطاع عن الأعمال، فإن ميدانها شهر عظيم حافل بأنواع الطاعات، وقلما تتوافر فرصة مثل رمضان لهذه التربية، التي لا يحسنها إلا من تعلقت قلوبهم بالجليل سبحانه، وعظمت رغبتهم فيما اعده جل شأنه لعباده الصالحين مما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر.

فإذا انتصف الشهر... لا تحزن، وجاهد نفسك، وانبذ يأسك وشمر أنت وأهل بيتك... لطاعة ربك وتزوّد لميعادك بحسن عملك وسعيك.

د.عمر الشايجي

تجربتي مع الصيام

سندس: شعرت أني كبيرة

موعدنا اليوم مع الطفلة سندس العنزي 9 سنوات في الصف الرابع الابتدائي تقول: أول يوم صمت فيه بالصف الثاني الابتدائي وكنت سعيدة لأني حسيت بالتعب وبشعور أمي وإخوتي، بس انا ما قدرت اصوم رمضان كاملا لأني حسيت بالتعب الشديد وكنت فرحانة كثيرا وحاسة بشعور اني كبيرة لأني اصوم، وكنت دائما اقرأ سورة او سورتين من القرآن الكريم وأصلي بعد الأذان مباشرة لكل صلاة، وكان شيء جميل أن المسجد بجانب بيتنا وأذهب مع امي لصلاة التراويح وأدعو ربي وكانت تجربتي بصيام رمضان جدا جميلة وكنت اذهب مع بنات الجيران بعد التراويح نقرقع معا وإن شاء الله اصوم رمضان كاملا.

سندس العنزي

حدث في رمضان

● وضع حجر الأساس والبدء في بناء الجامع الأزهر بالقاهرة، وتم بناؤه في حوالي سنتين تقريبا.

● سيطر المسلمون على مدينة سرقوسة في جزيرة صقلية.

● توفي مظفر الدين كوكبوري، أمير إربل، واحد من كبار القادة الذين شاركوا صلاح الدين الأيوبي في جهاده ضد الصليبيين.

● ولاية السلطان حسن بن الناصر محمد قلاوون، تولى الحكم صغيرا، ولم يكن مطلق اليد في تصريف شؤون الدولة، وهو صاحب أعظم أثر إسلامي في مصر، المعروف باسم مدرسة السلطان حسن.

يوم لا ينسى

طالبة: حفظوني القرآن وعلموني الصلاة وألبسوني الحجاب

عبدالله عبيد العجمي

قال رئيس مكتبي إندونسيا والفلبين في جمعية الرحمة العالمية عبدالله عبيد العجمي: نروي قصتين تؤكدان ان التعليم هو سبيل تغيير المجتمعات.

الأولى عند زيارتنا لأحد المجمعات التنموية دخلت احد الفصول الدراسية وكانت طالبات في أحد الصفوف الابتدائية، فقلت من منكن ستكمل مسيرتها الدراسية العام المقبل في المجمع، فقامت احدى الطالبات ورفعت يدها وقالت انا، فسألتها: والسبب في ذلك؟ فأجابت قائلة: لقد حفظوني القرآن وعلموني الصلاة وألبسوني الحجاب. فانظروا إلى ما تقوم به المؤسسات التعليمية من تعليم للنشء وتربيتهم التربية الصحيحة.

وهناك قصة اخرى حدثت اثناء زيارتنا لأحد المجمعات التنموية، فأثناء تفقدنا لإحدى المدارس الثانوية للبنين في المجمعات التنموية فإذا بأحد الطلاب المتفوقين الحافظين لكتاب الله عزّ وجلّ فقلت له اقرأ ما تيسر لك من القرآن فبدأ بقراءة خاشعة وكان ذا صوت عذب وبمرورنا على احدى مدارس البنات الثانوية استوقفتني طالبة فأخبروني ايضا انها من حفظة كتاب الله عزّ وجلّ فقلت لها اقرئي يا بنيتي ما تيسر من سورة آل عمران فقرأت قراءة خاشعة فسألتها عن اسمها وفوجئت بأنها اخت للطالب الذي قرأ سابقا.

كيف دخلوا الإسلام؟

أمين (فرانك): خرجت من الظلمات إلى النور

أمين (فرانك)

أمين (فرانك) بلجيكي عمره 32 عاما ـ متزوج وزوجته مسلمة، ولديه ولد اسمه علي عمره سنة ونصف السنة عندما ترى أمين للوهلة الأولى تشعر بارتياح في شخصيته، أسلم منذ 12 عاما في بلجيكا ولغته الفرنسية ويجيد التحدث بالانجليزية، كما يتحدث اللغة العربية بطلاقة جيدة، حينما يريد الله سبحانه وتعالى ان يهدي عبدا له ويشرح صدره الى الاسلام ويهدي قلبه للإيمان فإنه يسبب الأسباب.

تحدث فرانك يوما مع احد المسلمين الذي اخبره حقيقة ان عيسى ليس ابن الله كما يزعم النصارى، فأراد أن يعرف الحقيقة وأخذ يطلع على القرآن والإنجيل معا ثم وجد الرد على تساؤلاته في القرآن، حتى تغير تدريجيا واهتدى الى دين الله.

فرانك أو (أمين) بعد دخوله الإسلام فتح قلبه لنا وتحدث بشفافية ومصداقية، مؤكدا انه في سعادة غامرة تملأ قلبه وعقله بسبب دخوله الإسلام، مبينا ان ثمة اختلافا كبيرا بين الحق والباطل والضلال الذي كان يعيش فيه من قبل، موضحا انه خرج من الظلمات الى النور، وأدرك ان الاسلام دين الحق دين التكافل الاجتماعي، دين يحترم الإنسان، ويحترم الأسرة ويحترم العلاقة بين الرجل والمرأة ويجعل للإنسان كيانا.

تعالوا معنا نتعرف على طريق فرانك (أمين) إلى الإسلام:

لم أكن ألتزم بالدين مع انني انتمي الى اسرة مسيحية، وكذلك اسرتي غير ملتزمة بتعاليم الكنيسة او السير في طريق التدين فهذا الامر لا يعنيها، ولم يكن يعنيني الاهتمام بأمر المسلمين من قبل، وكانت معرفتي بهم قليلة لذلك لم يكن لدي الاهتمام بالإسلام ولكن تلك ارادة الله.

تحدثت في يوم ما مع احد المسلمين عن عيسى عليه السلام فقال لي انه رسول الله وليس ابن الله وهو عبدالله والمعتقد في النصرانية ان عيسى ابن الله ونحن كذلك أبناؤه، ومنذ ذلك الحين اردت ان اعرف ما هي الحقيقة، فأتيت بالقرآن والانجيل معا وبحثت في كليهما فأعجبني القرآن، وقرأته اكثر من مرة ثم وجدت فيه الرد على كل تساؤلاتي، ومن هنا صرت اتغير تدريجيا حتى انني امتنعت عن بعض العادات السيئة المحرمة، الى ان وجدت نفسي شخصا مسلما لكن بحكم المجتمع من حولي لم اجد من يعلمني او يرشدني.