

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي الأغواط  
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية والحضارة  
قسم العلوم الإسلامية



الميدان: العلوم الإنسانية  
شعبة: الشريعة

الموضوع

# الثمار العملية لأحكام الصيام وانعكاساتها على الصحة البدنية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم الإسلامية LMD  
تخصص: الفقه المقارن وأصوله

أعضاء لجنة المناقشة

- |                          |          |                          |                |                          |        |
|--------------------------|----------|--------------------------|----------------|--------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | الدكتور: | <input type="checkbox"/> | بن السايح محمد | <input type="checkbox"/> | مشرفا  |
| <input type="checkbox"/> | الدكتور: | <input type="checkbox"/> | عدلاوي علي     | <input type="checkbox"/> | رئيسا  |
| <input type="checkbox"/> | الدكتور: | <input type="checkbox"/> | بوفاتح الطيب   | <input type="checkbox"/> | مناقشا |

إعداد الطالبتين:

☞ زينب بوسماحة  
☞ عائشة بلكعيات

السنة الجامعية: 1439-1440 هـ / 2018-2019 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## شكر وعرفان

قال صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"  
إلى خالقنا ومرانقنا، إليك ربّي وحدك لا شريك لك، حمدا كثيرا طيبا مباركا  
فيه، نسألك ربّي أن يكون هذا العمل خالصا لوجهك الكريم .  
إلى قدوتنا وحيينا، إلى ناصح الأمة وكاشف الغمة، إلى الرسول الرحمة صلى الله عليه  
وسلم .

إلى الأستاذ المشرف: "محمد بن الساجح"

إلى الأستاذ الدكتور: الزريقي النعيمي .

إلى من علمنا وأجهد نفسه في تلقينا علمي الدنيا والآخرة، إلى كل أساتذتنا من أول يوم  
كان لي في الحظ لا لتحقق بصفوف العلم .

إلى أساتذتنا، كل الشكر والتقدير على إهتمامكم بالبحث وبذلك كل ما  
أوتيت لتساهموا في إعداد هذا البحث .

إلى اللجنة المناقشة، شكرا يليق بكم لقبولكم مناقشة هذا البحث المتواضع .

إلى من ساعدنا في كتابة وإخراج هذا العمل "بوحنية سماحي"

إلى مكتبة مركز البحث في العلوم الإسلامية والمحاضرة .

إلى كل الطاقم الإداري لقسم العلوم الإسلامية .

وعلى مرأسهم رئيس القسم الأستاذ الدكتور وزيقي .

# إهداء

"وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ومرسوله والمؤمنون" التوبة 105

إلى معلمنا الأول سيد البشرية جمعاء سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها والدتي العزيزة .

إلى من علمني أبجدية الحروف مهما تبدلت الظروف والدي الكريمة .

إلى الأخوة والأخوات محمد ونروجه، الحاج، يوسف، عبد الحميد، عبد القادر، حسين .

إلى الأخوات عائشة ونروجه، فرحة ونروجه، مرهم، صامرة، كريمة .

إلى كتاكت العائلة صهيب، خالد، فاطمة الزهراء، كريم، نسرين، اسراء .

إلى من شاركتني هذه المذكرة عائشة بل كعبيات .

إلى من علموني حروفاً من ذهب وكلمات من دهر و صاغوا لنا علمهم حرفاً من فكرهم

منارة تير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتي الكرام من الابتدائي إلى الجامعي الذين كان

لهم في أنفسنا طيبة الأثر .

إلى ينايع الصدق الصافي فاطنة، خديجة، بثينة، سعيدة، هنية، فاطمة، وهيبة .

إلى جميع طلبة قسم العلوم الإسلامية خاصة دفعتي .

إلى بلدي بن ناصر بن شهرة .

إلى كل من حملهم قلبي ولم تحملهم رسالتي .

إلى جميع المؤمنين والمؤمنات الأحياء منهم والأموات .

وأسأل الله عز وجل أن ينفع به الإسلام والمسلمين وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم .

**زينب بوسماحة**



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد ﷺ وعلى آله الطاهرين:  
لك نزهراء حياتي إلى من سهرت على تربيتي ومراحتي ولا ينزل جهدها مستمرا معي إلى غاية اليوم، شكرا  
أيها القلب الناضح بالحب والعطاء، والشكر لن يوفيك حقا أمي الغالية أدامك الله جنة لنا .  
إلى سعي وشقي لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أمرتقي  
سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز حفظك الله لنا .  
إلى الأخوة والأخوات: لخضر، حسين، عثمان، فاطمة، فلة، خديجة، نزهرة .  
إلى عمي وكل أفراد أسرته .  
إلى كتاكت العائلة: نورة ومحمد عبد الغفور وأسيل حفصة .  
إلى كل أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا .  
إلى مرفيقتي: نرينب بوسماحة .  
إلى كل صديقاتي وأخوتي في الله منبع الصدق والوفاء: فاطمة العسري، خديجة بيانر، بشينة بن حرمة، هنية، أمال  
، فاطمة .  
إلى كل أساتذتي طوال مشواري الدراسي، بمراحله التعليمية الثلاث ومسارتي العلمي .  
إلى كل خريجي دفعة 2018-2019 م .  
إلى كل من يذكره قلبي ولم يكتبه قلبي .  
إلى من كانت له يد المساعدة والعون ولو بدعوة خالصة بظهر الغيب .

عائشة بلكعبيات



# مرفقہ

مقدمة:

الحمد لله الذي فضل شهر رمضان على سائر الشهور، وجعله موسماً للمنافسة في الخيرات، والتجارة التي لن تبور. وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له الرحيم الرحمن، الذي خصَّ شهر رمضان بإنزال القرآن، هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان. وصلى الله وسلم على عبد الله ورسوله، نبينا محمد الذي لا خير إلا دلّ الأمة عليه وسبقها إليه، ولا شر إلا حذرنا منه وكان أبعدها عنه. ورضي الله على آل بيته الطيبين الطاهرين، وصحابته الأئمة المهديين، والتابعين لهم لإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد:

فإن الصيام هو أحد أركان الإسلام الخمسة ومبانيه العظام، قال رسول الله -ﷺ-: «بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَالْحَجِّ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ» .

فيجب علينا أن نعرف حكمته التي شرع من أجلها، قَالَ تَعَالَى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 183].

وقوله: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ هذا تعليل لكتابة الصيام ببيان فائدته الكبرى وحكمته العليا، وهو أنه يُعد نفس الصائم لتقوى الله تعالى بترك شهواته الطبيعية المباحة الميسورة؛ امتثالاً لأمره، واحتساباً للأجر عنده، فتتربى بذلك إرادته على ملكة ترك الشهوات المحرمة والصبر عنها، فيكون اجتنابها أيسر عليه، وتقوى على النهوض بالطاعات والمصالح والاصطبار عليها فيكون الثبات عليها أهون عليه؛ ولذلك قال -ﷺ-: «الصِّيَامُ نِصْفُ الصَّبْرِ»، وهذا معنى دلالة «لعل» على الترجي، فالرجاء إنما يكون فيما وقعت أسبابه، وموضعه هنا المخاطبون لا المتكلم، ومن لم يصم بالنية وقصد القرية لا ترجى له هذه الملكة في التقوى، فليس الصيام في الإسلام لتعذيب النفس لذاته بل لتربيتها وتركيتها.

وللصوم 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، ويعيد إليها ما استلبته منها أيدي الشهوات، فهو من أكبر العون على التقوى، ومصالح الصوم لما كانت مشهودة بالعقول السليمة والفطر المستقيمة، شرعه الله لعباده رحمة بهم، وإحساناً إليهم وحمية لهم وجنة.

### إشكالية البحث:

تكمن إشكالية البحث فيما يلي:

ماهي الأسرار والحكم التي قصدها الشارع الحكيم من خلال تشريعه لفريضة الصيام؟ وما مدى أهميتها في المحافظة على مقصد حفظ النفس؟

ويتفرع عن هذه الاشكالية ما يلي:

- ماهي الآثار والانعكاسات المترتبة على الالتزام بأحكام الصيام؟
- ماهي الرخص المبيحة للفطر في رمضان من أجل الحفاظ على الصحة البدنية للمكلف؟

### أهداف البحث:

كنا نسعى من خلال الكتابة في هذا الموضوع إلى تحقيق أهداف منها.  
أولها: بيان مكانة فريضة الصيام في التشريع الاسلامي، والقيام بدراسة أحكامه وتحليلها، ومدى أهميتها في حفظ الصحة البدنية.  
ثانيها: بيان اعتناء علماء الاسلام بمرعاة مقاصد الشارع الحكيم في فتاواهم من خلال المحافظة على مقصد حفظ النفس البشرية.

ثالثها: المحاولة قدر الإمكان جمع هذه الآثار والانعكاسات التي تترتب على الإلتزام بفريضة الصيام وبيان أهميتها في المحافظة على صحة المكلفين.

رابعها: جمع أكبر قدر ممكن من هذه الآثار التي تترتب على الصيام وعرضها في ترتيب موضوعي، مما يسهل على طالب هذه الفوائد الوصول إليها، بعد أن كانت منثورة في أماكن متفرقة في كتب متعددة، لا يهتدى إليها إلا بتتبع أجزاء الكتب، والمرور عليها بحثا بحثا، ولا يخفى ما في ذلك من صعوبة ومشقة.

خامسها: الإجابة عن بعض المتسائلين عن الآثار والانعكاسات المترتبة على الصوم ومدى أهميتها في حفظ الصحة.

#### أسباب اختيار الموضوع وأهميته:

أسباب اختيار هذا الموضوع نابعة من أهميته ويمكن حصر الكلام على ذلك في النقاط التالية :

1- المساهمة في تقريب الاستفادة من كتب الفقه، وذلك بتوضيح مناهجها ومقاصد مؤلفيها.

2- أهمية معرفة آثار وانعكاسات العبادات وخاصة ومقاصدها في الصحة الانسانية.

3- الرغبة في خدمة التراث الإسلامي وإبراز اهتمام علماء الإسلام بالمقاصد من خلال الكشف عن أسرارهِ .

4- قلة الدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع بخصوصه، فالدراسات السابقة في هذا الموضوع - في حدود علمنا - تكاد تكون منعدمة إذ كانت جل الدراسات التي تناولت الصيام وأحكامه وبعضها تحدثت عن مقاصده، ولكننا لم نقف على دراسة جمعت انعكاسات الصيام على الصحة البدنية .

## الدراسات السابقة:

لقد اهتم علماء الإسلام قديماً وحديثاً اهتماماً بالغاً بمقاصد الصيام وفقهه، وذلك مبعوث ومنتشر في كتبهم، بالرغم من ألف من كتب نظرية في هذا الشأن ولكن لم نقف في حدود علمنا على دراسة تطرقت للآثار المترتبة على الإلتزام بفريضة الصيام . إلا ما وجدناه في بعض الكتب الآتية.

-مقاصد الشريعة في حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي في بابي العبادات والأسرة - دراسة فقهية مقارنة- رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الفقه-

والفرق بيننا وبين هذه الرسالة أنها تناولت مقاصد الشريعة الإسلامية من خلال العبادات ومنها الصيام ولكنها لم تتطرق لانعكاسات الصيام وآثاره.

-الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم): محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: 751هـ): دار الهلال - بيروت.

وكتاب العلامة ابن القيم كان عاماً في التشريع الإسلامي ودرستنا كانت خاصة جزئية محددة.

## منهج البحث:

المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الاستقرائي بالأساس، وذلك باستقراء الكتب التي اعتنت بفريضة الصيام وكذلك الكتب التي اهتمت بمقاصد الصوم.

كما استخدمنا المنهج التحليلي لتحليل تلك النتائج التي توصلنا إليها. كما استعملنا المنهج الاستدلالي لتأصيل أحكام الصيام في بعض جزئيات هذه المذكرة.

## صعوبات البحث:

- تلقينا - كأبي باحث- صعوبات لأن تتبع آثار وانعكاسات عبادة من العبادات وسبر أسرارها من الصعوبة بمكان لأننا من خلال هذه الدراسة اكتشفنا حكم عظيمة جليلة لهذه الشعيرة التي يتمناها المسلم أن تكون سائر السنة.

- وكذلك صعوبة هذا الموضوع في حد ذاته، لأن دورنا كان استتباط هذا المنهج من ثنايا النصوص، وهذا اقتضى منا المراجعة الطويلة للكتاب مرات عديدة لعلنا نظفر بشيء في ذلك، وإن كان هناك أقوالا صريحة له حسمت الأمر، وحلت النزاع، ووفرت الوقت والجهد.

- ومن الصعوبات التي اعترتنا قلة المصادر والمراجع في الجانب التطبيقي .

- صعوبة في تحميل الكتب التي نحتاجها مما يجعلنا نضطر إلى المحاولة عدة مرات مما يضيع علينا كثيرا من الوقت.

## منهجية الدراسة :

هذا فيما يخص المنهج الكلي للبحث أما بالنسبة للمنهج الشكلي فكان كما يلي:

1- عزو الأقوال إلى أصحابها من خلال ذكر اسم المؤلف، اسم الكتاب، مكان النشر، سنة النشر، الطبعة، عدد المجلدات، الجزء، الصفحة، وعندما يتكرر المرجع اكتفي باسم الشهرة، والمرجع.

2- تخريج الآيات القرآنية من خلال ذكر السورة ورقمها، معتمدا في ذلك على رواية ورش عن نافع، مع ذكرها في الهامش تتبعا للتمهيش الآلي للبحث.

3- تخريج الأحاديث النبوية من خلال كتب الحديث المشهورة، بذكر صاحب الكتاب، واسم الكتاب، والباب، ورقم الحديث، مع الجزء، والصفحة، ما أمكن ذلك، فإن كان الحديث في الصحيحين أو في أحدهما أو في الموطأ اكتفينا به، دون تعليق عليه،

إن كان في غيرهما من كتب السنة، رجعنا إلى كتب تخريج الحديث، للنظر في درجته، ومدى الاستدلال به.

5- توثيق المعلومات بشكل دقيق، وعزو الأقوال إلى أصحابها.

6- توضيح الألفاظ الغامضة في الهامش.

7- الترجمة للأعلام غير مشهورين الوارد ذكرهم في البحث تراجماً مختصرة.

8- الرموز الموجودة في الرسالة:

- ط: يدل على الطبعة .

- دد: يدل على عدم وجود دار النشر .

- دط: يرمز لعدم وجود طبعة .

- دس: يرمز لعدم وجود سنة الطبع.

- م: يدل على المجلد

- ص: يدل على الصفحة .

- ج: يدل على الجزء .

- تح: تحقيق

9- تدليل البحث بفهارس فنية تيسر الاستفادة منه، وهي كالتالي:

فهرس الآيات القرآنية.

فهرس الأحاديث النبوية.

فهرس المصادر والمراجع.

فهرس الموضوعات.

## خطة البحث.

اشتملت الخطة على مقدمة وفصلين وخاتمة متضمنة لأهم النتائج المتوصل إليها والتوصيات المقترحة. فجاءت الخطة على النحو التالي:

المقدمة: تضمنت التوطئة بين يدي البحث، والتطرق إلى أهمية الموضوع، وأسباب اختياره، وأهدافه ومعوقاته، وإشكالاته وخطة البحث، والمنهج المتبع فيه.

## الفصل الأول: الصيام والصحة في الإسلام

المبحث الأول: مفاهيم حول الصيام

المطلب الأول: تعريف وأنواع الصيام

المطلب الثاني: الحكمة من مشروعية الصيام

المطلب الثالث: أركان وشروط الصيام

المبحث الثاني: الصحة في الإسلام

المطلب الأول: تعريف الصحة

المطلب الثاني: أنواع الصحة

المطلب الثالث: مكانة الصحة في الإسلام والمحافظة عليها

الفصل الثاني: آثار الصيام على الصحة البدنية

المبحث الأول: آثار الصيام الإيجابية على الصحة البدنية

المطلب الأول: الفطر على التمر وتعجيل الإفطار

المطلب الثاني: تأخير السحور وأثره على الصحة البدنية

المطلب الثالث: رخصة الفطر للحامل والمرضع وأثرها على الصحة

- المطلب الرابع: تشريع الفطر لمن غلب عليه الهلاك
- المبحث الثاني: آثار الصيام السلبية على الصحة البدنية .
- المطلب الأول: الحجامه وأثرها على الصحة .
- المطلب الثاني: الحائض والنفساء وأثرها على الصحة .
- المطلب الثالث: صوم الوصال وأثره على الصحة .
- المطلب الرابع: صوم يوم عرفة للحاج .

# الفصل الأول

الصيام والصلح في

الإسلام

## تمهيد :

الصيام هو أحد أركان الإسلام وأجل العبادات التي عظمها الله تعالى على عباده المسلمين، ومن واجب عباده الإلتزام بشروط وأحكام هذه العبادة الجليلة، لما فيها من أهمية بالغة لديهم .

اهتم الإسلام بالإنسان اهتماما بالغ العناية جسما وروحا باعتباره خليفة الله في الأرض، وهذه الدراسة تأتي لوضع تصور عام لمنهج الإسلام في عنايته بالصحة سواء كانت نفسية أو بدنية .

وتطرقنا في هذا الفصل إلى ما يلي:

المبحث الأول: مفاهيم حول الصيام

المبحث الثاني: الصحة في الإسلام .

## المبحث الأول: مفاهيم حول الصيام

الصيام عمل اختصه الله بين سائر الأعمال فهو سيد الشهور، وهو شهر القرآن لأنه تتضاعف فيه الحسنات، وتمحى السيئات وترفع الدرجات، وتتوجه فيها النفوس إلى مولاها. سنتطرق في هذا المبحث إلى ثلاثة مطالب، الأول منه تناولنا فيه تعريف الصيام وأنواعه، وفي المطلب الثاني تطرقنا إلى الحكمة من مشروعية الصيام وأنواعه، وأما في المطلب الثالث فقد تناولنا فيه أركان وشروط الصيام، وتفصيل هذا على النحو التالي:

## المطلب الأول: تعريف وأنواع الصيام

قسّمنا المطلب الأول إلى فرعين تكلمنا فيه عن تعريف الصيام لغة وإصطلاحاً، وفي الفرع الثاني أنواع الصيام وهذا على النحو التالي:

## الفرع الأول: تعريف الصيام

## أولاً: الصيام لغة

الصوم هو ترك الطعام والشراب والنكاح والكلام صام يصوم صوماً وصياماً واصطاماً، ورجل صائم وصوم من قوم صوام وصيام صوماً بالتشديد .

الصوم هو الصبر: يصبر الإنسان على الطعام والشراب<sup>1</sup>.

الصوم: صام صوماً وصيام بالكسر واصطام إذا أمسك هذا في اللغة في الصوم، وفي الشرع عن الطعام والشراب .

<sup>1</sup> - ابن منظور أبي الفضل جمال الدين محمد بن كرم الإفريقي المصري، لسان العرب، تح أحمد حيدر، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 1430هـ-2009م، م12، ص407.

ومن المجاز: صام عن الكلام إذا أمسك عنه، وبه فسر قوله عز وجل: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا﴾ أي صمتا بدليل قوله تعالى: ﴿فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾<sup>1</sup>، أي إمساك عن الكلام والكف عنه .

صام عن النكاح: تركه، وهو أيضا داخل في الصوم الشرعي .

وقيل الصائم من الخيل القائم الساكن الذي لا يطعم شيئا، قال النابغة الذبياني:

خيل صيام وخيل غير صائمة تحت العجاج وأخرى تعلقك اللجما .

وصيام الشهر: صام فيه لقوله تعالى: ﴿فَلْيَصُمْهُ﴾<sup>2</sup>.

ومن المجاز الصوم رمضان<sup>3</sup> .

وفي الحديث القدسي، سمع أبا هريرة رضي الله عنه يقول: قال رسول الله ﷺ: قَالَ اللهُ تَعَالَى كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ<sup>4</sup>. قال عبيدة: إنما خص الله تبارك وتعالى الصوم بأنه له ويجزي به لأن الصوم ليس يظهر من آدم بلسان ولا فعل فتكتبه الحفظة، إنما هو نية في القلب وإمساكا عن الحركة والمطعم والمشرب<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - سورة مريم، الآية 26

<sup>2</sup> - سورة البقرة، الآية 185.

<sup>3</sup> - الزبيدي محب الدين أبي فيض السيد محمد مرتضي الحسيني، تاج العروس من جواهر القاموس، تح علي شيري، دار الفكر، بيروت، لبنان، د ط، 1414 هـ - 1994 م، ص ص 423-424.

<sup>4</sup> - مسلم (أبي الحسين بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط2، 1421 هـ - 2000 م)، الصيام، باب فضل الصيام، برقم 2706، ص 469.

<sup>5</sup> - ابن منظور، لسان العرب، المصدر السابق، م 12، ص 408.

## ثانياً: الصيام شرعا

إمساك عن الأكل -أي مع الإمساك عن جميع المفطرات- في جميع أجزاء النهار بنية، قبل الفجر أو معه، إن أمكن فيما عدا أزمان الحيض والنفاس، وأيام الأعياد هو عيد الفطر أو يوم من شوال وعيد الأضحى وهو العاشر من ذي الحجة ويتبعه ثلاثة أيام لا يجوز صومها إلا لمن وجب عليه هدي التمتع ولم يقدر عليه، لأن المسلم في هذه الأيام يكون فيه ضيافة الله ويجب عليه أن يستجيب إلى ضيافة بترك الصوم<sup>1</sup>.

الصيام في الشرع: هو إمساك مخصوص في زمن مخصوص عن شيء مخصوص بشرائط مخصوصة<sup>2</sup>.

الصوم الشرعي هو: قال الخطاب: "الإمساك عن شهوتي الفم والفرج وما يقوم مقامهما مخالفة للهوى في طاعة المولى في جميع أجزاء النهار بنية قبل الفجر أو معه إذا أمكن فيما عدا زمن الحيض والنفاس وأيام الأعياد"<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - البغدادي أبو محمد عبد الوهاب، التلقين في الفقه المالكي، تح محمد ثالث سعيد الغاني، مكتبة نزار مصطفى الباز، الرياض، ط-ت، ج1، ص173.

<sup>2</sup> - العسقلاني أحمد علي بن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1421هـ-2001م، ج4، ص132.

<sup>3</sup> - الخطاب الرعيني أبي عبد الله محمد بن عبد الرحمان المغربي، مواهب الجليل شرح مختص خليل، تح زكريا عميرات، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 1428هـ-2007م، ج3، ص275.

## الفرع الثاني: أنواع الصيام

ينقسم الصوم إجمالاً على أربعة أقسام: الصيام الواجب، الصيام المندوب، الصيام المكروه، الصيام المحرم، وهذا على النحو التالي :

## أولاً: الصيام الواجب

قسموا الصيام الواجب إلى ثلاثة أقسام: <sup>1</sup>

الأول: ما يجب لزمان نفسه، وهو شهر رمضان بعينه .

الثاني: ما يجب لعلة كصوم الكفارات وقضاء رمضان .

الثالث: ما يجب بإيجاب نفسه، وهو صيام النذر .

## ثانياً: الصيام المندوب

وأما الصيام المندوب فهو ما وردت النصوص باستحباب التطوع به وهو:

## 1- صيام ستة من شوال :

عن أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه أنه حدثه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ

اتَّبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ"<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - ابن رشد محمد بن أحمد بن محمد الحفيد، بداية المجتهد ونهاية المقتصد، تح محمد حلاق صبحي،

مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ط1، 1415هـ، ج2، ص140.

<sup>2</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب استحباب صوم سنة أيام من شوال ، برقم 2758، ص479.

## 2- صيام التاسع ذي الحجة :

عن بعض أزواج النبي ﷺ، أن رسول الله ﷺ: " كَانَ يَصُومُ تِسْعًا مِنْ ذِي الْحِجَّةِ، وَيَوْمَ عَاشُورَاءَ، وَثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ: أَوْ اثْنَيْنِ مِنَ الشَّهْرِ وَخَمِيسَيْنِ"<sup>1</sup>.

## 3- صيام يوم عرفة لغير الحاج :

عن أبي قتادة ؓ، أن رسول الله ﷺ: «صِيَامُ يَوْمِ عَرَفَةَ، أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ، وَالسَّنَةَ الَّتِي بَعْدَهُ...»<sup>2</sup>.

## 4- صيام يوم عاشوراء ويوم قبله او بعده :

حديث عائشة ؓ قالت: "كَانَتْ تُرِيضُ تَصُومُ عَاشُورَاءَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ، وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَصُومُهُ، فَلَمَّا هَاجَرَ إِلَى الْمَدِينَةِ صَامَهُ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ، فَلَمَّا فُرِضَ شَهْرُ رَمَضَانَ، قَالَ: «مَنْ شَاءَ صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ»"<sup>3</sup>.

## 5- صيام شهر الله المحرم :

لحديث أبي هريرة ؓ قال، قال رسول الله ﷺ: "أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ، شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمِ، أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ، صَلَاةُ اللَّيْلِ"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> -النسائي (النسائي أبي عبد الرحمن احمد بن شعيب، كتاب السنن المعروف بالسنن الكبرى، دار التأصيل، بيروت، لبنان، ط1، 1433هـ-2012م)، كتاب الصيام، كيف يصوم ثلاثة أيام من كل شهر وذكر اختلاف الناقلين للخبر في ذلك، م5، برقم 2933، ص178.

<sup>2</sup> - مسلم، كتاب الصيام، استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر، برقم 2746، ص477.

<sup>3</sup> - نفسه، باب صوم عاشوراء، برقم 2637، ص459.

<sup>4</sup> - نفسه، باب فضل صوم المحرم، برقم 2755، ص478.

## 6- صيام شهر شعبان:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَصُومُ حَتَّى نَقُولُ: لَا يُفْطِرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولُ: لَا يَصُومُ وَمَا رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ" <sup>1</sup>.

## 7- صوم يوم الإثنين والخميس :

من الصيام المستحب التي ترفع به الدرجات وتكفر به السيئات صيام الإثنين والخميس من كل أسبوع، عن عائشة رضي الله عنها قالت: "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ" <sup>2</sup>.

## 8- صيام ثلاثة أيام من كل شهر بدون تعيين :

حديث أبي قتادة الأنصاري رضي الله عنه، وفيه عن النبي ﷺ قال: "ثَلَاثٌ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ، فَهَذَا صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ" <sup>3</sup>.

## 9- صيام يوم وإفطار يوم: صيام داود عليه السلام أفضل صيام :

لحديث عبد الله عمرو بن العاص رضي الله عنه أن النبي الله ﷺ قال: "أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، كَانَ يَصُومُ نِصْفَ الدَّهْرِ" <sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - البخاري(البخاري أبي عبد الله محمد بن اسماعيل الجعفي، صحيح البخاري، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1417هـ-1999م)، كتاب الصوم، باب صوم شعبان، برقم 1969، ص389.

<sup>2</sup> - الترمذي (أبي عيسى محمد بن عيسى، جامع الترمذي، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط2، 1421هـ - 2000م)، كتاب الصوم، باب ما جاء في صوم يوم الإثنين والخميس، برقم 745، ص188.

<sup>3</sup> - سبق تخريجه ص 15.

<sup>4</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به، برقم 2740، ص475.

## ثالثاً: الصيام المكروه

## 1- صوم الدهر :

عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ، إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ، هَجَمَتْ لَهُ الْعَيْنُ وَنُهَكَتْ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الْأَبَدَ"<sup>1</sup>.

## 2- أفراد يوم الجمعة أو السبت بالصيام :

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "لَا يَصُومُ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا يَوْمًا قَبْلَهُ أَوْ بَعْدَهُ"<sup>2</sup>.

عن عبد الله بن بسر قال: قال رسول الله ﷺ: "لَا تَصُومُوا يَوْمَ السَّبْتِ إِلَّا فِيمَا افْتُرِضَ عَلَيْكُمْ، وَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدُكُمْ إِلَّا لِحَاءَ عِنَبٍ أَوْ عُودَ شَجَرَةٍ فَلْيُمِضْهُ"<sup>5</sup>.

## 3- صيام يوم الشك وهو آخر من شعبان :

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ: "لَا تَقْدَمُوا رَمَضَانَ بِصَوْمِ يَوْمٍ أَوْ بِيَوْمَيْنِ، إِلَّا رَجُلٌ كَانَ يَصُومُ صَوْمًا، فَلْيَصُمْهُ"<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به، برقم 2736، ص474.

<sup>2</sup> - البخاري، كتاب الصوم، باب صوم يوم الجمعة، برقم 1986، ص393.

<sup>5</sup> - أبو داود (سليمان بن الأشعث بن اسحاق بن بشير السجستاني، سنن أبي داود، رائد صبري ابن علفة، دار الحضارة، الرياض، ط2، 1436هـ-2015م)، كتاب الصيام، باب النهي أن يخص يوم السبت بصوم، برقم 2421، ص310.

<sup>3</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب لا تقدموا رمضان بصوم يوم ولا يومين، برقم 2518، ص441.

## رابعاً: الصيام المحرم

## 1- الصيام يوم الفطر والأضحى :

عن أبي سعد رضي الله عنه قال: سمعته يقول رسول الله ﷺ: "لَا يَصْلُحُ الصِّيَامُ فِي يَوْمَيْنِ: يَوْمَ الْأَضْحَى وَيَوْمَ الْفِطْرِ مِنْ رَمَضَانَ"<sup>1</sup>.

## 2- صيام أيام التشريق :

عن كعب بن مالك أن رسول الله ﷺ: " أَنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا مُؤْمِنٌ، وَأَيَّامٌ مَنَى أَيَّامٌ أَكَلٍ وَشُرْبٍ"<sup>2</sup>. وعليه أحمد.

## 3- صيام المرأة المتطوعة بغير إذن زوجها:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: " لَا تَصُومُ الْمَرْأَةُ وَبَعْلُهَا شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ"<sup>3</sup>.

## المطلب الثاني: الحكمة من مشروعية الصيام

إن حكمة الله أن اختار للمسلمين صيام شهر رمضان من دون الشهور العامة لأنه الشهر الذي أنزل فيه القرآن الكريم، الذي أحيا نفوسهم، وأخرجهم من الظلمات إلى نور المعرفة، لأن الصيام نظام يتناول حياة المسلم، وأخلاقه بالتهذيب، ويتعهد بدنه وروحه بالعلاج والتطهير، لأن الصيام، فرض لحكم وغايات أسمى .

## الفرع الأول: مشروعية الصيام

صوم رمضان وهو ركن من أركان الإسلام وهو من أعظم الشهور وأجلها ومعلوم من الدين بالضرورة وإجماع المسلمين على أنه فرض من فروض الله تعالى .

وقد وردت المشروعية لهذه الفريضة في القرآن الكريم والسنة النبوية وإجماع الأمة كما

يلي:

<sup>1</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب تحريم صوم يومي العيدين، برقم 2673، ص464.

<sup>2</sup> - مسلم، باب الصيام، باب تحريم صوم أيام التشريق ، برقم 2679، ص465.

<sup>3</sup> - البخاري، 67- كتاب النكاح، 85- باب صوم المرأة إذن زوجها تطوعاً، برقم 5192، ص1128.

## أولاً: القرآن الكريم:

وردت أدلة كثيرة في كتاب الله عز وجل تؤكد على أهمية الصيام لكونه شهر مقدس عند الله سبحانه وتعالى، ومن جملة تقديسه فرض فريضة الصيام لكونها عبادة خالصة لوجه الكريم، وما لها من الأجر الكثير الذي يعود بالنفع على صاحبه وبأبنا لتخفيف الذنوب، وهو شهر رحمة وغفران .

وسنتناول بعض الأدلة القرآنية التي بينها الله عز وجل في كتابه الحكيم:

والدليل من القرآن لوقله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾<sup>1</sup>

قال البيضاوي في تفسيره لهذه الآية: "يعني الأنبياء والأمم من لدن آدم عليه السلام، وفيه توكيد وترغيب في الفعل وتطبيب للنفس، والصوم في اللغة الإمساك عما تتنازع إليه النفس، وفي الشرع الإمساك عن المفطرات بياض النهار فإن معظم ما تشتهيه النفس"<sup>2</sup>.

وقوله تعالى في نفس السورة: ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ﴾<sup>3</sup>.

الأصل فمن شهد فيه فليصم فيه، لكن وضع المضمرة الأول للتعظيم، ونصب على الظرف وحذف الجار ونصب الضمير الثاني على الإتساع<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - سورة البقرة، الآية 183.

<sup>2</sup> - البيضاوي ناصر الدين أبي الخير عبد الله بن عمر بن محمد الشيرازي، انوار كالتنزيل وأسرار التاويل المعروف بتفسير البيضاوي، تح محمد الرحمان المرعشلي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، د ط، 1418هـ - 1998م، ج1، ص123.

<sup>3</sup> - سورة البقرة، الآية 185.

<sup>4</sup> - المصدر نفسه، ص125.

وقد وردت في احكام القرآن لابن العربي، أن ﴿ فَلْيَصُمْهُ ﴾ تعني فرض وألزم<sup>1</sup>، وهي دليل قاطع على الوجوب، وبه قال صاحب التحرير والتنوير الشيخ محمد الطاهر بن عاشور<sup>2</sup> فالآية الثانية تفسر الأولى، ويقول ابن أبي زيد في الرسالة: "صوم رمضان فريضة"<sup>3</sup>.

### ثانيا: السنة النبوية

السنة النبوية حافلة بالأدلة على فريضة الصيام سواء كانت فرضا أو تطوعا، وسنتطرق إلى بعض أدلة النبوية في السنة النبوية :

عن ابن عمر d قال: قال رسول الله ﷺ: "بُني الإسلامُ على خمسٍ: شهادَةُ أن لا إلهَ إلا اللهُ وأنَّ مُحَمَّدَ رَسولُ اللهِ، وإِقامَةُ الصَّلَاةِ، وإِيتَاءُ الزَّكَاةِ، وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضانَ"<sup>4</sup>.  
 حديثي يحي عن مالك، عن عمه أبي سهيل بن مالك عن أبيه انه سمع طلحة ابن عبيد الله يقول: "جاء رجلٌ إلى رسولِ اللهِ ﷺ من أهلِ نجدٍ، ثائرُ الرأسِ، يُسمَعُ دويُّ صوتِهِ ولا نفقَهُ ما يقولُ، حتَّى دنا، فإذا هو يسألُ عن الإسلامِ، فقالَ له رسولُ اللهِ ﷺ: "خمسٌ صلواتٍ في اليومِ والليلةِ " قال: هل عليَّ غيرهنَّ؟ قال: "لا. إلا أن تطوعَ" قال رسولُ اللهِ ﷺ: "وصيامُ شهرِ رَمَضانَ " قال هل عليَّ غيرُهُ؟ قال: "لا. إلا أن تطوعَ"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - العربي أبي بكر محمد بن عبد الله، أحكام القرآن، محمد البجاوي، دار المعرفة، بيروت، د ط، 1407 هـ 1987 م، ج 1، ص 61.  
<sup>2</sup> - ابن عاشور محمد الطاهر، تفسير التحرير والتنوير، الدار التونسية، تونس، د ط، 1984، ج 1، ص 157.  
<sup>3</sup> - القيرواني أبي محمد بن الله بن أبي زيد، رسالة ابن أبي زيد القيرواني، دار الفصيحة، القاهرة، مصر، 2005، ص 83.  
<sup>4</sup> - البخاري، كتاب الإيمان، باب دعاؤكم إيمانكم، برقم 8، ص 05.  
<sup>5</sup> - مالك (مالك بن أنس، الموطأ، محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، د ط، 1406 هـ - 1985 م)، كتاب قصر الصلاة في السفر، باب جامع الترغيب في الصلاة، ج 1، برقم 94، ص 175.

وجه الدلالة: دل الحديث على مشروعية صيام شهر رمضان وما زاد عليه فهو تطوع وأنه فرض على أمة محمد .

### ثالثاً: الإجماع

صوم شهر رمضان فرض بالإجماع، معلوم من الدين بالضرورة يكفر جاحده .  
أما الإجماع فإنه لم ينقل إلينا خلاف عن أحد من الأئمة في ذلك<sup>1</sup>.

### الفرع الثاني: الحكمة من مشروعية الصيام

إن الله سبحانه وتعالى لما فرض الصيام على عباده فقد كان من ورائه عدة مقاصد وحكم، وقد بين الفقهاء بعض الحكم والمقاصد، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفرع على النحو التالي :

هو وسيلة إلى شكر النعمة إذ هو كف النفس عن الكلام والشراب والمفطر، وهي من النعم وأعلاها، والإمتناع عنها زماناً معتبر يعرف قدرها، إذا النعم المجهولة إذا فقدت عرفت، فيحمله ذلك على قضاء حقها بالشكر<sup>2</sup>، وأشار إلى ذلك في قوله تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾<sup>3</sup>

التقوى هي أول القيم التربوية للصيام، وهي صيانة الإنسان لنفسه أن تنغمس في الشهوات أو تنمادى في فعل المعاصي، والمنكرات أو تتجاوز حدودها لتنتزف الآثام والسيئات، فالتقوى جماع الأمر كله في عامة الأديان السابقة ودعوة الأمم الماضية لقوله

<sup>1</sup> - ابن رشد، بداية المجتهد ونهاية المقتصد، ص 141.

<sup>2</sup> - أحمد مصطفى سليمان، فقه الصيام في الإسلام، شركة معمل ومطبعة الزهراء، العراق، ط1، 1405هـ - 1985م، ص ص 96-97.

<sup>3</sup> - سورة البقرة، الآية 185.

تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾<sup>1</sup>.

إن تقوى الله تصحب العبد في حياته، لتصونه وتحفظه وتستره من أن يقع في الخطأ. إن الغاية من الصيام هي التقوى واستشعار مراقبة الله تعالى، وذلك يتضح في هذه العبادة، حيث تمسك النفس عن تلبية رغباتها وتمتتع عن الإستجابة لمشتهاياتها<sup>2</sup>. مخالفة الهوى والنفس وتصفية مراة العقل وتنمية على مواساة الجائع<sup>3</sup>. أن الصوم تربية للإرادة وجهاد النفس وتعويدها على الصبر .

للصوم تأثير في كسر هذه الشهوة وإعلاء هذه الغريزة، وخصوصا إذا داوم عليه ابتغاء مثوبة الله تعالى ولهذا وصف النبي للشباب الذي لا يجد نفقات الزواج، حتى يغنيه الله من فضله، عن علقمة قال: عن النبي ﷺ قال: " مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ " <sup>4</sup>.

تركبة النفس بطاعة الله فيما أمره والإنتهاء عما نهى وتدريبها على كمال العبودية لله تعالى، ولو كان ذلك بحرمان النفس من شهواتها، والتحرر من مألوفاتها، ولو شاء لأكل أو شرب، ولو يعلم بذلك أحد ولكنه ترك ذلك لوجه الله<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - سورة البقرة، الآية 183.

<sup>2</sup> - عبد الكريم بن صنينتان العمري، من أسرار الصيام وحكمه، دار المآثر، المدينة المنورة، ط1، 1427هـ - 2006م، ص 26-28-29.

<sup>3</sup> - محمد باي بلعالم، مرجع الفروع إلى التأصيل من الكتاب والسنة والإجماع الكفيل، دار الوعي، الجزائر، ط1، 1430هـ - 2009م، ج2، ص321.

<sup>4</sup> - البخاري، كتاب الصوم، باب الصوم لمن خاف على نفسه العزبة، برقم 1905، ص376.

<sup>5</sup> - يوسف القرضاوي، تيسير الفقه، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط3، 1414هـ - 1993م، ص 12.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي، الصَّيَّامُ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا"<sup>1</sup>.

من حكمة الله تعالى في هذا أيضا أن في الحمية للبدن من الفضلات ولا شك أن الحمية من أقوى أنواع الأدوية والعلاجات، فالصيام يكسب البدن المناعة والقوة كما يكسبه أيضا التدريب على الصبر واحتمال الجوع والعطش .

أن يشعر الإنسان بالجوع فترة الصيام فيتذكر أهل الجوع ودائما من المساكين والفقراء ويرأف بهم، ويرحمهم، يتصدق عليهم، فالإنسان بالجوع تضرع إلى الله<sup>2</sup>.

جنة ووقاية يقي العبد الذنوب والمعاصي والبغيض من الكلام والسيء من الأفعال وبذلك يتقي العبد النار، عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن النبي صلى الله عليه وسلم "الصَّيَّامُ جَنَّةٌ، فَلَا يَرَفَثُ وَلَا يَجْهَلُ"<sup>3</sup>.

### حكمة البالغة للناظر المعتمر:

-طيب ريح فم الصائم .

-باب خاص للصائمين في الجنة: ومن تكريم الله للصائمين ان خصصهم الله بباب

خاص بهم فقد سمي باب الصائمين باسم الريان عن سهل رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ: الرِّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ، يَوْمَ الْقِيَامَةِ....."<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - البخاري، كتاب الصوم، باب فضل الصوم، برقم 1894، ص 374.

<sup>2</sup> -الجبرين عبد الله بن عبد الرحمان، الصيام آداب وأحكام، دار المعراج، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1415هـ، ص 21-22.

<sup>3</sup> - سبق تخريجه ص 12 .

<sup>4</sup> - البخاري، كتاب الصوم، باب الريان للصائمين، برقم 1896، ص 375.

- شهر تفتح فيه أبواب الخير وتغلق أبواب الشر، لذلك كان شهر رمضان خير الشهور، والعمل فيه أفضل العمل في غيره، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فَتَحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَأُغْلِقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ، وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ"<sup>1</sup>.

- بالصوم تغفر الذنوب المتقدمة، وكفى الصائم أجر ما بشر به <sup>2</sup> الرسول في الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "وَمَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ"<sup>3</sup>.

### المطلب الثالث: أركان وشروط الصيام

لعبادة الصيام أركان وشروط يجب أن تتوفر فيها حتى يتمكن العبد من أداء الصيام على وجه الذي شرعه الله له، ويأتي هذا المطلب لبيان أركان الصيام وشروطه كما يلي :

#### الفرع الأول: أركان الصيام

ذهب المالكية أن للصوم ركنين وهما: النية والكف عن جميع المفطرات من طلوع الفجر للغروب، وهذا على النحو التالي:

#### أولاً: تعريف الركن

**لغة:** مفرد أركان، وأركان كل شيء جوانبه التي يستند إليه ويقوم بها ركن إلى الشيء وركن وبركن وركنا وركونا فيهما وركانه وركانية أي مال إليه وسكن .  
والركن: الأمر العظيم في بيت النابغة: لا تقذفني بركن لا كفاء له .

<sup>1</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب فضل شهر رمضان، برقم 2495، ص 439.

<sup>2</sup> - عمر سليمان الأشقر، الصوم في ضوء الكتاب والسنة، دار النفائس، الكويت، ط4، 1410هـ - 1990م، ص ص 11-12-13.

<sup>3</sup> - البخاري، كتاب الصوم، باب من صام رمضان إيماناً واحتساباً ونية، برقم 1901، ص 375.

وقيل في قوله تعالى: ﴿-اوَحِّإِلَى رُكْنٍ شَدِيدٍ﴾<sup>1</sup> أي ركن القوة<sup>2</sup>

إصطلاحاً: هو ما يوقف عليه الشيء على وجوده وكان جزءاً لا يتجزأ من حقيقة أو ماهيته، فالركوع ركن في الصلاة لأنه جزء منها، وكذلك القراءة في الصلاة ركن، لأنها جزء من حقيقة الصلاة والإيجاب والقبول في العقد ركنان، لأنهما جزءاً من الحقيقة<sup>3</sup>.

### ثانياً: النية

النية وهو القصد والإرادة للشيء فلا بد من النية في الصوم، وأما نية هي التقرب إلى الله تعالى: فلا يصح الصوم فرضاً أو نفلاً بدون نية .

الدليل: عن عمر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الأعمال بالنية ولكل امرئ ما نوى"<sup>4</sup>.

حدثني يحيى عن مالك عن نافع، عن عبد الله عن عمر أنه كان يقول: "لا يصوم إلا من أجمع الصيام قبل الفجر"<sup>5</sup>.

ولا يضر ما حدث بعد النية من أكل، أو شرب أو جماع أو نوم، قبل الفجر، ولو نوى أحد نهار قبل الغروب لليوم القابل، أو نوى قبل زواج لليوم الذي هو فيه، لم تتعد نيته، ولو كان الصوم نفلاً، أو كان لم يتناول فيه مفطراً .

1 - سورة هود، الآية 80.

2 - ابن منظور، لسان العرب، م13، ص225.

3 - الزحيلي وهبة، أصول الفقه الإسلامي، دار الفكر، سوريا، دمشق، ط1. 1406هـ - 1986 م، ج1، ص100.

4 - البخاري، كتاب الإيمان، باب ما جاء أن الأعمال بالنسبة والحسبة، برقم 54، ص16.

5 - مالك، كتاب الصيام، باب من أجمع الصيام قبل الفجر، برقم 5، ص288.

وتكفي النية واحدة لكل صوم يجب التتابع فيه كرمضان، وكفارة القتل والظهار والندر<sup>1</sup>.

قال خليل: "صحته مطلقا بنية مبيته أو مع الفجر وكفت نية لما يجب تتابعه"<sup>2</sup>.

### ثالثا: الكف عن جميع المفطرات من طلوع الفجر للغروب

الكف عن طلوع الفجر للغروب عن أمور عشرة :

1- الجماع وقد دل قوله تعالى: ﴿ فَالَّذِينَ بَشَرُوهُنَّ وَابْتَعُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكَلُوا وَاشْرَبُوا

حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ﴾<sup>3</sup>

وعلى بيان محظورات الصيام وهي الأكل والشرب والجماع وقال الله تعالى: ﴿ أُحِلَّ

لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ﴾<sup>4</sup>.

وفي هذه إشارة للإمتناع عن الجماع نهار الصيام، لأن معنى الرفث هو الجماع، وفي

الليلة تنتهي بطلوع الفجر فدل منطوق الآية على حل الجماع قبل الفجر وحرمته بعده<sup>5</sup>.

2- إخراج مني أو مذي بمقدمات الجماع ولو نظرا أو تفكرا، فإن خرج أحدهما بنفسه

أو خرج بلذة غير معتادة فلا يبطل الصوم .

3- إخراج القيء، فإن خرج بنفسه فلا يضر إذا لم يزدرد منه شيئا وإلا فعليه القضاء.

<sup>1</sup> - بن طاهر الحبيب، الفقه المالكي وادلتها، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط1، 1418 هـ- 1998 م، ج2، ص111.

<sup>2</sup> - الآبي الأزهرى صالح عبد السميع، جواهر الإكليل في شرح مختصر خليل، المكتبة الثقافية، بيروت، لبنان، د(ط.ت.س)، ج1، ص148.

<sup>3</sup> - سورة البقرة، الآية 187.

<sup>4</sup> - سورة البقرة، الآية 187.

<sup>5</sup> - الطاهر عامر، التسهيل لمعاني مختصر خليل، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط1، 1430 هـ- 2009 م، ص70.

حدثني عن مالك بن نافع عن عبدالله بن عمر أنه كان يقول: "مَنْ اسْتَقَاءَ وَهُوَ صَائِمٌ فَعَلَيْهِ الْقَضَاءُ وَمَنْ ذَرَعَهُ الْقَيْءُ فَلَيْسَ عَلَيْهِ الْقَضَاءُ"<sup>1</sup>.

4- وصول مائع من شراب ودهن ونحوها للحلق وإن لم يصل للمعدة ولو وصل سهو او غلبة، فإنه مفسد للصوم ولو كان المائع الواصل للحلق من غير الفم كالعين والأنف والاذن، فمن اكتحل نهارا او استنشق شيئا فوصل أثره للحلق .

أفسد الصوم وعليه القضاء، فإن لم يصل شيء من ذلك فلا شيء عليه .

5- وصول المائع للمعدة من منفذ متسع كالدبر والقبل لا من إحليل هو ثقب الذكر .

6- وصول شيء للمعدة من غير مائع من الفم فإنه مفطر بخلاف وصوله للحلق فقط، أو من منفذ أسفل المعدة فلا يضر ولو فتائل عليها دهن .

7- وصول البخار الذي يتكيف به للنفس كبخور العود والمصطكا والجاوي ونحوها للحلق .

8- وصول بخار القدر، فمتى وصل دخان البخور القدر للحلق وجب القضاء إذا كان وصوله باستنشاق سواء كان المستنشق صانعه او غيره، وأما لو وصل بغير اختيار، فلا قضاء صانعه كان أو غيره، ومصل البخور الدخان يشرب أي يمص بقصبة ونحوها، ومثل ذلك الدخان النشوق بخلاف غبار الطريق ودخان الخشب فلا قضاء في وصوله للحلق ولو تعدد استنشاقه، وأما رائحة المسك والعنبر والزبد فلا تفطر ولو استنشقتها وإنما تكره .

9- وصول قيء أو قلس أمكن طرحه فإن لم يمكن طرحه بأن لم يتجاوز الحلق فلا شيء فيه، وأما البلغم الممكن طرحه فإن ابتلاعه لا يضر ولو وصل لطرف اللسان وأولى البصاق، وجميع الفروع المتقدمة المشتملة على المائع وما بعده موجبة للفطر ولو كان الوصول غلبة أو سهوا .

<sup>1</sup> - مالك، كتاب الصيام، باب ما جاء في قضاء رمضان وكفارات، برقم 74، ص304.

10- وصول غالب مضمضة أو سواك، هذا إذا كان الصوم فرضاً وأما وصول أثر المضمضة أو السواك للحلق في صوم النفل غلبة فلا يفسد الصوم<sup>1</sup>.

### الفرع الثاني: شروط الصيام

لكل عبادة مفروضة لابد من تحقيقها لصحة تلك العبادة، والصوم من أجل العبادات كلها، فله شروطه أيضاً بينها أهل العلم .

تتنقسم هذه الشروط إلى: شروط وجوب، وشروط صحته، وشروط صحة ووجوب معاً، وهذا بيانها :

#### أولاً: تعريف الشرط

**لغة:** الشرط هو الشريطة والجمع شروط وشرائط والشرائط: إلزام الشيء والتزامه في البيع ونحوه، والجمع شروط، وفي الحديث، ذكر ابن عمر أن رسول الله ﷺ قال: "لَا يَحِلُّ سَلْفٌ وَبَيْعٌ وَلَا شَرْطَانِ فِي بَيْعٍ"<sup>2</sup>.

والشرط بالتحريك العلامة والجمع أشرط وأشرط الساعة اعلامها ومنها في التنزيل العزيز: ﴿فَقَدْ جَاءَ أَشْرَاطُهَا﴾<sup>3</sup> الإشتراط، العلامة التي يجعلها الناس بينهم<sup>4</sup>.

**اصطلاحاً:** هو ما يتوقف الشيء عليه وجود الشيء وكان خارجاً عن حقيقته، فالطهارة شرط في الصلاة وهي أمر خارج عن الحقيقة.

<sup>1</sup> - القروي محمد العربي، الخلاصة الفقهية على مذهب السادة المالكية، دار صادر، بيروت، لبنان، ط1، 1424هـ - 2003، ص ص 156-157.

<sup>2</sup> - أبو داود، كتاب البيوع، باب في الرجل يبيع ما ليس عنده، برقم 3504، ص 443.

<sup>3</sup> - سورة محمد، الآية 18.

<sup>2</sup> - ابن منظور، لسان العرب، م7، ص 372

<sup>3</sup> - الزحيلي وهبة، أصول الفقه الإسلامي، المرجع السابق، ص 99-100.

عند الأصوليين: هو الوصف الظاهر المنضبط الذي يتوقف عليه وجود الحكم من غير إفشاء إليه<sup>3</sup>.

### ثانيا: شروط الوجوب

وشروط الوجوب ثلاثة وهم: البلوغ والقدرة على الصوم والحضور أو الإقامة وسيأتي بيانهم:

#### الأول: البلوغ

فلا يجب الصيام على الصغير حتى يبلغ، وذلك لعدم توجيه الخطاب التكليفي له لعدم أهلية للصوم، عن ابن عباس قال: أن رسول الله ﷺ قال: "رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنِ الْمَجْنُونِ الْمَغْلُوبِ عَلَى عَقْلِهِ حَتَّى يَفِيقَ، وَعَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَحْتَلِمَ"<sup>1</sup>، عن الصبي حتى يحتلم هنا الشاهد عن البلوغ<sup>2</sup>.

#### الثاني: القدرة على الصوم

فلا يجب على العاجز حقيقة أو حكما .

فالعاجز حقيقة كالمريض والعاجز حكما كالمريض والحامل فإن لهما القدرة على الصوم لكنهما في حكم العجز بسبب الجنين أو الرضيع خوفا عليه من الهلاك أو الضرر الشديد<sup>3</sup>.

وهذا ما سنتطرق إليه في جانب التطبيق.

<sup>1</sup> - أبو داود، كتاب الحدود، باب في المجنون يسرق أو يصيب حدا، برقم 4401، ص551.

<sup>2</sup> - القحطاني سعيد بن علي بن وهف، الصيام في الإسلام، فهرسة مكتبة الملك فهد، الرياض، ط1، 1428هـ، ص84 .

<sup>3</sup> - بن الطاهر الحبيب، فقه العبادات على مذهب المالكي، دار الكتب المعارف، بيروت، لبنان، ط1، 1430هـ- 2009، ص282.

## الثالث: الحضور أو الإقامة

فالمسافر لا يجب عليه صيام عينا، بل يخير بين أدائه وبين قضاؤه، لقوله تعالى:

﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾<sup>1</sup>.

ولا يترخص للمسافر بالفطر في رمضان حتى يحقق شروط من كون سفره مباحا غير عاص به، وأن لا يتجاوز مسافر قصر الصلاة وهي ثمانون كيلومتر، وأن لا ينوي إقامة أربعة أيام صحيحة في البلد الذي يحل فيه، ولا يجوز له الإفطار يوم خروجه إلا إذا نوى ذلك وخرج قبل الفجر، فإن أفطر ولم يكن قد نوى الإفطار من الليل، أو كان سافر بعد طلوع الفجر، فعليه القضاء دون الكفارة لأجل تأويله، وكذلك الحكم في إفطاره في مسافة دون مسافة القصر متأولا ذلك<sup>2</sup>.

## ثالثا: شروط الصحة

شروط الصحة إثنان وهما الإسلام، والزمن القابل للصوم وهذا بيانها :

## الأول: الإسلام

فهو شرط في وجوبه على الخلاف في مخاطبة الكفار بالفروع، وهو شرط في صحة فعله بإجماع، وفي وجوبه قضاؤه أيضا، فإن أسلم في أثناء الشهر صام بقيته ن وليس عليه قضاء ما مضى منه .

وإن أسلم في أثناء يوم كف عن الأكل عن بقيته وقضاؤه استحبابا<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - سورة البقرة، الآية 184.

<sup>2</sup> - المجابي محمد سكمال، المذهب من الفقه المالكي وادلتها، دار القلم، دمشق، ط1، 1431 هـ - 201م، ج1، ص283.

<sup>3</sup> - ابن جزى محمد بن أحمد الغرناطي، القوانين الفقهية، المصدر السابق، ص207.

## الثاني: الزمن القابل للصوم

كون الأيام من الأيام التي يصح فيها الصوم: فلا يصح الصوم في اليوم الأول من عيد الفطر والأضحى، يقول رسول الله ﷺ: " لَا يَصِلُحُ الصِّيَامُ فِي يَوْمَيْنِ: يَوْمَ الْأَضْحَى وَيَوْمَ الْفِطْرِ مِنْ رَمَضَانَ"<sup>1</sup>، وكذلك يحرم صوم يوم الثاني والثالث من عيد الأضحى إلا لمن احتاج لصومه من الحجاج ممن لم يجد الهدى فقال الله تعالى: ﴿فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ﴾<sup>2</sup>.

وفي الصحيح عن نبیة الهذلي قال: قال رسول الله ﷺ: "أَيَّامُ التَّشْرِيقِ أَيَّامٌ أَكَلٍ وَشُرْبٍ"<sup>3</sup>، والنهي فيهما أخف من النهي عن صوم اليوم الأول حتى إنه قبل كراهة صومهما ويركه صوم اليوم الرابع من النحر، فلا يصح صومه قضاء عن رمضان لمن عليه دين<sup>4</sup>.

## رابعاً: شروط الوجوب والصحة معا

وشروط الوجوب والصحة معا هم ثلاثة: العقل، النقاء من دم والحيض ودخول وقت لصوم رمضان وهذا بيانهم .

## الأول: العقل

من شروط صحة الصوم ووجوبه تمام العقل، فلا يصح من مجنون ولا مغمى عليه في حديث أن رسول الله ﷺ قال: "رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنِ الْمَجْنُونِ الْمَغْلُوبِ عَلَى عَقْلِهِ حَتَّى يَفِيقَ، وَعَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَحْتَلِمَ"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - سبق تخريجه ص 18 .

<sup>2</sup> - سورة البقرة، الآية 196.

<sup>3</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب تحريم صوم أيام التشريق، برقم 2677، ص 465.

<sup>4</sup> - الغرياني الصادق عبد الرحمان، مدونة الفقه المالكي وادلتها، مؤسسة الريان، بيروت، لبنان، ط2،

1423 هـ - 2002 م، ج1، ص 626.

<sup>5</sup> - سبق تخريجه ص 29.

الجنون وقضاء الصوم، ولما كانت صحة الصوم تتوقف على العقل، فإنه لا يصح الصيام من مجنون حتى يستفيق من جنونه، وأن أفاق من جنونه بدليل قوله تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾<sup>1</sup>.  
فالمجنون مريض داخل في الخطاب الآية، وقد شهد الشهر فوجب القضاء، ما أفرط من رمضان<sup>2</sup>.

الإغماء وقضاء الصوم وما تعلق باشتراط العقل في صحة الصوم وفي هذه مسائل بتطرق لقضايا الإغماء وهي: أنه إذا أغمى على شخص يوماً كاملاً من طلوع الفجر إلى غروب الشمس أو أغمى عليه نصف اليوم أو أقله ولم يكن مفيقاً وقت النية في الحالتين فعليه القضاء بعد الإفاقة في كل هذه الصور.

أما إذا أغمى عليه نصف اليوم أو أقله وكان مفيقاً وقت النية في الصورتين فلا يجب عليه القضاء متى نوى قبل حصول الإغماء، والسكران كالمغمى عليه في تفصيل سواء كان سكر حلال أم حرام، وأما النائم فلا يجب عليه القضاء ما فاته وهو نائم متى يبيت النية في أول الشهر<sup>3</sup>.

### الثاني: النقاء من الدم والحيض

دم الحيض دم طبيعة وجبلة يخرج من رحم المرأة أوقات مخصوصة ودم النفساء دم يخرج بسبب الولادة، وقد رتب الشارع عليها أحكاماً منها الصوم فلا يجب على الحائض ولا النفساء ولا يصح منهما.

<sup>1</sup> - سورة البقرة، الآية 185.

<sup>2</sup> - الطاهر عامر، التسهيل لمعاني مختصر خليل، م7، ص ص 67-99.

<sup>3</sup> - الفرפור عبد اللطيف صالح، الصيام على المذاهب الأربعة من الفقه الإسلامي، د (د.ب)، ط1، 1390 هـ - 1970م، ص ص 153-154.

دليل: قالت عائشة رضي الله عنها: "كَانَ يُصِيئُنَا ذَلِكَ فَنُؤْمِرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمِرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ"<sup>1</sup>.

متن ابن عاشر :

وليقض فاقده والحيض منع صوما وتقتضي الفرص أن به ارتفع<sup>2</sup>.

وإذا ظهرت المرأة بقصة أو جفوف من طلوع الفجر فإن يجب عليها الصوم ولو كان طهرها مصاحبا للفجر وإذا شكلت هل كان طهرها قبل الفجر أو بعده فإنها تنوي الصوم لإحتمال أن تكون طهرها قبل، وتقتضيه لاحتمال أن تكون طهرت بعده لأن نيتها لم تكن جازمة، فإن لم تصمه فلا كفارة عليها لأن متاولة<sup>3</sup>.

### الثالث: دخول الوقت للصوم رمضان

فلا يصح صوم رمضان قبل ثبوت الشهر ولا يجب .

ويجب صوم رمضان إما برؤية الهلال إذا كانت السماء صحوا، أو بإكمال شعبان ثلاثين يوما إذا وجد غيم أو غبار ونحوهما، لقوله تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾<sup>4</sup>.

وقوله صلى الله عليه وسلم فيما رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه: "صُومُوا لِرُؤْيَيْهِ وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَيْهِ، فَإِنْ غَمِّي عَلَيْكُمْ فَأَكْمِلُوا الْعِدَّةَ"<sup>5</sup>.

ويثبت هلال رمضان في مذهب المالكية بالرؤية البصرية بأحد أوجه ثلاثة وهي :

- 1 - مسلم، كتاب الحيض، باب وجوب قضاء الصوم على الحائض دون الصلاة، برقم 763، ص149.
- 2 - الطهطاوي، أحمد مصطفى قاسم، شرح منظومة ابن عاشر في الفقه المالكي، دار الفضيلة، الإمارات، د ط، 2004، ص73.
- 3 - بن الطاهر الحبيب، الفقه المالكي وأدلته، ص98.
- 4 - سورة البقرة، الآية 185.
- 5 - مسلم، كتاب الصيام، باب وجوب صوم رمضان لرؤية الهلال والفرط لرؤيته، برقم 2515، ص414.

- 1- ان يراه جماعة كثيرة وأن لم يكونوا عدولا .
- 2- أن يراه عدلان فأكثر: فيثبت بهما الصوم في حالة الغيم او الصحو .
- 3- أن يراه شاهد واحد عدل: فيثبت الصوم والفطر له في حق العمل بنفسه، أو في حق من أخبر ممن لا يعتني بأمر الهلال، ولا يجب على من يعتني بأمر الهلال برؤيته، ولا يجوز الإفطار بهما، فلا يجوز للحكام أن يحكم بثبوت الهلال<sup>1</sup>.

### المبحث الثاني: الصحة في الإسلام

الصحة في المنظور الإسلامي على أنه ضرورة إنسانية وحاجة أساسية لكل شخص، فهي ليست أمرا معرفا أو حاجة كمالية، حيث لا يتوقف مفهوم الصحة في الإسلام بالحفاظ على باطن الإنسان وعقيدته من الأمراض والأمور المشبوهة، بل يشمل مفهوم الصحة والمحافظة على سلامة الإنسان من الأمراض وأسبابها والوقاية منها، ومن أجل ذلك وضع الإسلام القواعد العامة لدحر الضرر عن صحة الإنسان والحفاظ على حياته .

يتضمن هذا المبحث على ثلاثة مطالب، فأما المطلب الأول تعريف الصحة وفي المطلب الثاني فتعرضنا إلى أنواع الصحة، وأما في المطلب الثالث فتطرقنا فيه إلى مكانة الصحة في الإسلام والمحافظة عليها .

### المطلب الأول: تعريف الصحة

يحتوي هذا المطلب على ثلاثة فروع، الفرع الأول الصحة عند أهل اللغة، وأما الفرع الثاني فيه الصحة عند الفقهاء والمتكلمين، والفرع الثالث تناولنا فيه الصحة عند الأطباء، وهذا على النحو التالي:

<sup>1</sup> - الزحيلي وهبة، الفقه المالكي الميسر، دار الكلم الطيب، دمشق، د ط، 1431 هـ - 2010، ج1، ص191.

## الفرع الأول: الصحة عند أهل اللغة

الصحة هي صحح الصح والصحة والصحاح: خلاف السقم والمرض، وقد صح فلان من علته واستصح .

الصوم مصحة أو مصحة، بفتح الصاد وكسرها، والفتح أعلى أي يصح عليه، وهو مفعلة من الصحة والعافية، وفي الحديث صوموا تصحوا والسفر أيضا مصحة وأرض مصحة ومصحة بريئة من الأوباء صحيحة لا وباء فيها ولا يكثر فيها العلل والأسقام<sup>1</sup>.

وأصح الرجل فهو مصح: صح أهله وماشيته إذا كانت قد أصابت أموالهم عاهة ثم ارتفعت، عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: " لَا يُورِدُ الْمُمْرِضِ عَلَى الْمُصِحِّ " <sup>2</sup> المصح الذي صحت ماشيته من أمراض والعاهات <sup>3</sup>.

وفي القاموس المحيط: " الصُّح بالضم، والصِّحَّة بالكسر والصَّحاح بالفتح أي ذهاب المرض والبراءة من كل عيب، صح يصح فهو صحيح وصحاح من قوم صحاح أو أصحاء وصحائح .

وأصح: صح أهله وماشيته، وأصح الله فلان: أزال مرضه والصوم مصحة وبكسر الصاد أي يصح به<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - ابن منظور، لسان العرب، ص598

<sup>2</sup> - البخاري، كتاب الطب، باب لا هامة، برقم 5757، ص1235.

<sup>3</sup> - ابن منظور، لسان العرب، م2، ص599.

<sup>4</sup> - الفيروز آبادي مجد الدين محمد بن يعقوب، القاموس المحيط، تح محمد نعيم العرقسوسي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط8، 1426 هـ - 2005م، ص288.

## الفرع الثاني: الصحة عند الفقهاء والمتكلمين

الصحة هي اعتبار الشرع الشيء في حق حكمه، أي أن الشارع إذا اعتبر شيء أو أقره وأعطاه حكماً من أحكام الشرعية فهذه هي الصحة<sup>1</sup>.

الصحيح من العبادات عند الفقهاء أن يقع الفعل على وجه يسقط القضاء، فمن صلى على ظن الطهارة، كانت صلاته سدة لعدم سقوط القضاء، والصحيح من المعاملات ما يترتب عليه أثره الشرعي، أي ما شرع له، كحل الإنتفاع في البيع والإستماع في الزواج<sup>2</sup>.

الصحة عند المتكلمين: بإزاء ما وفق الأمر، وأن وجب القضاء، أي أن ضابط الصحة عند المتكلمين عبارة عن موافقة أمر الشارع، بمعنى أن كل فعل سواء كان عبادة أم معاملة، لا يخلو من أحد أمرين: إما أن يكون موافقاً لوجه الشرعي أي على الصفة التي أمر بها الشارع، وإما أن يكون مخالفاً له، فغن وقع الفعل موافقاً لأمر الشارع فهو الصحيح، وأن وقع مخالفاً فهو الفاسد أو الباطل<sup>3</sup>.

## الفرع الثالث: الصحة عند الأطباء

الصحة عند الأطباء كما جاء في منظمة الصحة العالمية هي: "حالة الإنسجام والإستقرار البدني والاجتماعي، تمكن الشخص من ممارسة نشاطاته اليومية على الوجه الطبيعي، ويقال العقل السليم في الجسم السليم، وهذا صحيح، لأن الشخص الذي تختل

<sup>1</sup> - بن قدامة موفق الدين عبد الله بن احمد، روضة الناظر وجنة المناظر في أصول الفقه، تح شعبان محمد اسماعيل، مكتبة التدمرية، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1419 هـ - 1998 م، ج1، ص181.

<sup>2</sup> - الزحيلي وهبة، الوجيز في أصول الفقه، دار الفكر المعاصر، بيروت، لبنان، ط1، 1419 هـ 1999م، ص140.

<sup>3</sup> - بن قدامة، المصدر السابق، ص182.

صحته تختل موازينه ويشغله المرض ويعطل ملكاته العقلية، فلا يعود قادرا على القيام بواجباته على الوجه المعتاد"<sup>1</sup>.

### المطلب الثاني: أنواع الصحة

يحتوي المطلب الثاني على فرعين، الفرع الأول يتضمن الصحة النفسية والآخر الصحة البدنية .

#### الفرع الأول: الصحة النفسية

##### أولاً: تعريف النفس

**لغة:** النفس عين الشيء وجوهره، يؤكد به، يقال: جاءني الملك بنفسه، ورأيت فلانا بنفسه، وقوله تعالى: ﴿ إِنَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا ﴾<sup>2</sup>

روي عن ابن عباس رضي الله عنه أنه قال: لكل إنسان نفسان: إحداهما نفس العقل الذي يكون بها التميز، والآخر نفس الروح الذي به الحياة<sup>3</sup>.

**اصطلاحاً:** التي يتكون منها العقل والتميز والإحساس والغرائز، وما إلى ذلك من تكوينات غير عضوية<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - كنعان أحمد محمد، الموسوعة الطبية الفقهية، دار النفائس، بيروت، لبنان، ط1، 1420هـ - 200، ص609.

<sup>2</sup> - سورة الزمر، الآية 42.

<sup>3</sup> - الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، م7، ص15.

<sup>4</sup> - سميح عاطف الزين، المعرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، دار الكتب اللبناني، بيروت، د ط، 1411 هـ - 1991م، م1، ص127.

قال الجرجاني: "النفس هو الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، فهو جوهر مشرق للبدن فعند الموت ينقطع ضوءه عن ظاهر البدن وباطنه، وأما في وقت النوم فينقطع عن ظاهر البدن دون باطنه"<sup>1</sup>.

## ثانياً: النفس في القرآن الكريم

### 1- النفس المطمئنة :

هي التي سكنت إلى الله عز وجل واطمأنت بذكره، وأنابت إليه واشتأقت إلى لقاءه، وأنست بقربه قال الله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً﴾<sup>2</sup> وهي ذلك النموذج الذي يسعى إليه الإنسان المسلم، وهي التعبير الصادق عن تلك الحالة التي لا يعرف فيها الفرد أمراض الشبهة والشهوة، وهي النموذج الأكمل للصحة النفسية التي تؤدي إلى الحياة الطيبة في الدنيا، وعلى الفوز العظيم المقيم في الآخرة<sup>3</sup>.

### 2- النفس اللوامة :

قال الغزالي: "سميت بالنفس اللوامة لأنها تلوم صاحبها عند تقصيره في عبادة مولاه"<sup>4</sup>. قال الله تعالى: ﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - الجرجاني علي بن محمد السيد الشريف، معجم التعريفات، تح محمد صديق المنشاوي، دار الفضيلة، القاهرة، د ط، 2004، ص204

<sup>2</sup> - سورة الفجر، الآية 27-28.

<sup>3</sup> - خالد محمد محرم، بناء الشخصية من خلال التربية الإسلامية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 1427 هـ - 2006، ص45.

<sup>4</sup> - الغزالي أبي حامد محمد بن محمد، إحياء علوم الدين، دار الكتاب العلمية، بيروت، لبنان، ط7، ص7، 2013م، م3، ص07.

<sup>5</sup> - سورة القيامة، الآية 1-2.

قال الجرجاني: " هي التي تتور بنور القلب حتى اختلفت عن صفاتها الذميمة بالأخلاق الحميدة" <sup>1</sup>.

### 3- النفس الأمانة بالسوء :

قال تعالى: ﴿ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ﴾ <sup>2</sup>.

قال ابن القيم: "من عرف حقيقة نفسه وما طبعت عليه علم أنها منبع كل شر ومأوى كل سوء، وأن كل خير فيها فضل من الله من به عليها، لم يكن منها كما قال تعالى: ﴿ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا ﴾ <sup>3</sup>".

فهذا الحب وهذه الكراهية لم يكونا في النفس ولا بها، ولكن هو الله الذي منى بهما، فجعل العبد بسببهما بمن يصلح لهذا الفضل ويزكو عليه وبه، ويثمر عنده حكيم فلا يضعه عند غيره أهله فيضعه في غير موضعه <sup>4</sup>.

### ثالثاً: تعريف الصحة النفسية

الصحة النفسية هي حالة دائماً نسبياً فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة

<sup>1</sup> - الجرجاني، المصدر السابق، ص204.

<sup>2</sup> - سورة يوسف، الآية 53.

<sup>3</sup> - سورة النور، الآية 21.

<sup>4</sup> - ابن القيم الجوزية أبي عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب، مدارج السالكين، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 2009، م1، صص 166-167.

مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام<sup>1</sup>.

### رابعاً: المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية

#### 1- الإيمان بالله تعالى:

الإيمان بالله إذا ما ثبت في نفس الإنسان منذ الصغر، فإنه يكسبه مناعة ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية، وقد وصف القرآن ما يحدث الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن بقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا يَذَّكَّرَ إِلَهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>2</sup>.

وقال أيضا سبحانه وتعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمَنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾<sup>3</sup>.

وتتحقق للمؤمن سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها لأن إيمانه الصادق بالله يمدحه بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته إن المؤمن دائم التوجه إلى الله تعالى، في عبادته، وفي كل ما يقوم من أعمال ابتغاء مرضاة الله سبحانه وتعالى<sup>4</sup>.

#### 2- التوكل:

فالتوكل عند المسلم إذا هو عمل وأمل، مع هدوء قلب وطمأنينة النفس واعتقاد جازم ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، وأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط4، 1426 هـ- 2005م، ص09.

<sup>2</sup> - سورة الرعد، الآية 28.

<sup>3</sup> - سورة الأنعام، الآية 82.

<sup>4</sup> - يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة مكتبة وهبة، القاهرة، ط6، 1978، ص113.

<sup>5</sup> - أبو بكر جابر الجزائري، منهاج المسلم، دار السلام، القاهرة، ط1، 1384 هـ- 1964 م، ص119.

في قوله تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾<sup>1</sup>.

### 3- الصبر على المصائب والرضا:

الصبر هو حبس النفس على ما تكره أو احتمال المكروه بنوع من الرضا والتسليم في

قوله تعالى: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾<sup>2</sup>

وقد جمع الله تعالى اقسام ذلك وسمى الكل صبرا في قوله تعالى: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي

الْبَأْسَاءِ﴾ أي مصيبة ﴿وَالضَّرَّاءِ﴾ أي الفقر ﴿وَحِينَ الْبَأْسِ﴾ أي المحاربة<sup>3</sup>.

والمصائب إن كانت تؤلمنا وتؤذينا وتحرمنا، ففيها خيرا آجلا أو عاجلا لا يدرك

المصاب به في قوله تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ

لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾<sup>4</sup>.

عن صهيب قال: قال رسول الله ﷺ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ

لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، إِنَّ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا

لَهُ"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - سورة آل عمران، الآية 122.

<sup>2</sup> - سورة البقرة، الآية 177.

<sup>3</sup> - ابن القيم الجوزية، مدارج السالكين، المرجع السابق، ج2، ص82.

<sup>4</sup> سورة البقرة، الآية 216.

<sup>5</sup> - مسلم، كتاب الزهد، باب المؤمن أمر كله خير، برقم 7500، ص1295.

## الفرع الثاني: الصحة البدنية

## أولاً: تعريف الصحة البدنية

البدن لغة: بدن الإنسان: جسده، وقوله تعالى: ﴿فَالْيَوْمَ نُنَجِّكَ بِبَدَنِكَ﴾<sup>1</sup>

معناه: بجسد لا روح فيه .

ويُدنا أيضاً بوزن فضل أي سمن وضخم، فهو بادن، والبدن بضمين: مثل البدن، وهو السمن، وبدن تبدينا: أسن<sup>2</sup>.

عن معاوية بن أبي سفيان قال: قال رسول الله ﷺ: "لَا تَبَادِرُونِي بِالرُّكُوعِ وَلَا بِالسُّجُودِ، فَمَهْمَا أَسْبَقَكُمْ بِهِ إِذَا رَكَعْتُ تُدْرِكُونِي بِهِ، إِذَا رَفَعْتُ، وَمَهْمَا أَسْبَقَكُمْ بِهِ إِذَا سَجَدْتُ تُدْرِكُونِي بِهِ إِذَا رَفَعْتُ، إِنِّي قَدْ بَدَنْتُ"<sup>3</sup>.

هكذا روي بالتخفيف بدنت قال الأموي إنما هو بدنت بالتشديد يعني كبرت وأسنتا<sup>4</sup>.

الصحة البدنية: هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان ومع الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحيوية .

<sup>1</sup> - سورة يونس، الآية 92.

<sup>2</sup> - الرازي أبي بكر محمد بن شمس الدين، مختار الصحاح، دار المنهل، سورية، ط1، 1431هـ - 2010م، ص46.

<sup>3</sup> - ابن ماجه، كتاب إقامة الصلوات والسنة فيها، باب النهي أن يسبق الإمام بالركوع والسجود، برقم 963، 136.

<sup>4</sup> - ابن منظور، لسان العرب، م13، ص56.

ونقصد بالتوافق أن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله، فلا يجوز في الحالة الصحية بأن يقوم عضو من الجسم بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه كله وإلا نشأت حالة مرضية<sup>1</sup>.

### ثانياً: المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة البدنية

#### 1- الاعتدال في الأكل والشرب والغذاء الجيد :

الاعتدال في الأكل والشرب من مناهج الوقائية التي دعا إليها الإسلام حفاظاً على صحة الأجسام وقوتها ومنعاً من الضرر المترتب على الشبع والإسراف في الأكل والشرب بقول الله سبحانه: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾<sup>2</sup>

سمعت المقدم بن معد يكرب يقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "مَا مَلَأَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنَّ غَلَبَتِ الْآدَمِي نَفْسَهُ، فَنَلَتْ لِلطَّعَامِ، وَتَلَتْ لِلشَّرَابِ، وَتَلَتْ لِلنَّفْسِ"<sup>3</sup>.

فهذه دعوة الرسول عليه الصلاة والسلام للتوسط في الغذاء، وتناول منه بقدر الحاجة والاعتدال فيه كما وكيفاً، حتى ينتفع الجسم بالغذاء، ويتجنب أضرار التخمرة أو سوء التغذية.

<sup>1</sup> - القوصي عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط4، 1371 هـ - 1952م، ص4.

<sup>2</sup> - سورة الأعراف، الآية 31.

<sup>3</sup> - ابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب الإقتصاد في الأكل والشرب وكراهة الشبع، برقم 3349، ص484.

## 2- إعطاء الجسم حقه من الراحة وعدم تحميله فوق طاقته:

فالجسم له طاقة على العمل والنشاط، يحتاج بعدها إلى الراحة والنوم حتى يستعيد طاقته ويقدر على العمل والنشاط من جديد، وحث الإسلام على أن نعمل بقدر طاقتنا ولا نحمل أنفسنا ما لا نطيع<sup>1</sup>.

قال الله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتِنَهَا﴾<sup>2</sup>، وقال الله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾<sup>3</sup>

## 3- الرياضة :

الرياضة في الإسلام تهدف إلى القوة وحظيت باهتمام في القرآن الكريم والسنة النبوية، قال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾<sup>4</sup>

وامتدح الله سبحانه وتعالى صاحب الجسد القوي، والقادر على تحمل الشدائد وذلك لما وصف به الأنبياء في قوله تعالى: ﴿إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾<sup>5</sup>.

والقوة الجسدية من القوة الإيمانية، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير"<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - كمال ابراهيم مرسي، السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر الجامعات، القاهرة، ط1، 1421 هـ- 2000م، ج1، ص ص 73-74.

<sup>2</sup> - سورة الطلاق، الآية 7.

<sup>3</sup> - سورة البقرة، الآية 286.

<sup>4</sup> - سورة الانفال، الآية 60.

<sup>5</sup> - سورة القصص، الآية 26.

<sup>6</sup> - مسلم، كتاب العلم، باب الإيمان بالقدر والادعان له، برقم 6774، ص1161.

وفي السنة النبوية ذكرت عدة من الرياضات منها: رياضة المشي والجري والرماية، السباحة وركوب الخيل وغيرها وتعليمها للأولاد .

قال ابن القيم في وقت الرياضة: "وقت الرياضة بعد انحدار الغذاء وكمال الهضم ورياضة المعتدلة هي التي تخمر فيها البشرة وتربو ويتندى فيها البدن، أما التي يلتزمها سيلان العرق، فمفرطة وأي عضو كثرت رياضته قوى وخصوصا على نوع تلك الرياضة"<sup>1</sup>.

#### 4- النظافة :

اهتم الإسلام بأمر النظافة في كل شأن من شؤون الحياة، سواء أكان هذا الشأن دينيا أو دنيويا .

يجب على كل مسلم أن يتخلص ويتطهر من النجاسات التي تصيب بدنه أو ثوبه كي يظل ظاهرا ونظيفا، ويستطيع أن يقوم بما يجب عليه من عبادات<sup>2</sup> .

قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾<sup>3</sup>.

#### 5- تحريم تناول الإنسان ما يضر بصحته :

حرم الله تعالى بعض الأطعمة والأشربة لما فيه من مزار الصحة على الإنسان في قوله تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَّمَ وَالْحَمُّ الْخَنِزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّبَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّعِيعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ

<sup>1</sup> - ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، تح عبد الغني عبد الخالق، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 2012، ص252.

<sup>2</sup> - حسن أيوب، فقه العبادات بأدلتها في الإسلام، دار السلام، القاهرة، مصر، ط1، 1422هـ - 2002م، ص 11.

<sup>3</sup> - سورة المائدة، الآية 6.

إِلْيَوْمَ يَبَسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ<sup>1</sup>

قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ<sup>2</sup> ﴾

عن ابن عمر قال: قال رسول الله ﷺ: "كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٍ وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ"<sup>3</sup>.

#### 6- التداوي والعلاج وما جعل داء إلا وله دواء:

كان هدي النبي ﷺ في نفسه، والأمر لمن أصابه مرض من أهله أصحابه .

وقد اتفق الأطباء على أنه حتى أمكن التداوي بالغذاء إلا يعدل على الدواء<sup>4</sup>.

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ

دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوُوا وَلَا تَتَدَاوُوا بِحَرَامٍ"<sup>5</sup>.

المعالجة بالمحرمات قبيحة عقلا وشرعا أما الشرع لذكر الحديث النبوي السابق، وأما

العقل فهو أن الله سبحانه إنما حرمه لخبثه<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> - سورة المائدة، الآية 3.

<sup>2</sup> - سورة المائدة الآية 90.

<sup>3</sup> - مسلم، كتاب الأشربة، بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام، برقم، 5218، ص 895.

<sup>4</sup> - ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، المصدر السابق، ص 10.

<sup>5</sup> - أبو داود، كتاب الطب، باب في الأدوية المكروهة، برقم 3874، ص 484.

<sup>6</sup> - ابن القيم الجوزية شمس الدين ابي عبد الله بن أبي بكر الزرعي الدمشقي، زاد المعاد في خير

العباد، شعيب الأرنؤوط عبد القادر الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط3، 1418 هـ - 1998

م، ج4، ص143.

## المطلب الثالث: مكانة الصحة في الإسلام والمحافظة عليها

يحتوي هذا المطلب على عدة فروع أساسية على سبيل الذكر لا على سبيل الحصر، وهذا على النحو التالي :

## الفرع الأول: الصحة من نعم الله العظيمة التي تستوجب الشكر

اهتم الاسلام بصحة الإنسان، وجعل الصحة من أعظم النعم التي من الله عز وجل بها على خلقه، ودل على ذلك منها: قوله تعالى ﴿ثُمَّ لَتُسْئَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾<sup>1</sup>، عن صحة الأبدان والأسماع والأبصار .

في سورة النحل ذكر فيها أصول النعم وفرعها وامتوماتها ومكملاتها، فعدد نعمه فيها على عباده وتعرف به اليهم واقتضاهم شكرها، وأخير أنه يتمها عليهم ليعرفوها ويذكروها ويشكروها، قال ابن القيم: "سعادة في جسمه وبدنه كصحته، اعتدال مزاجه، وتناسب أعضائه، وحسن تزكيته وصفاء لونه، وقوة أعضائه"<sup>2</sup>.

عن ابن عباس رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ: "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ"<sup>3</sup>.

عن عبيد الله بن محسن رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: " مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ أَمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - سورة النكاث، الآية 8.

<sup>2</sup> - ابن قيم الجوزية أبي عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب، مفتاح دار السعادة، عبد الرحمان بن حسن قائد مجمع الفقه الإسلامي، جدة، ط1، 1432هـ - م1، ص297.

<sup>3</sup> - البخاري، كتاب الرقاق، باب الصحة والفراغ ولا عيش إلا عيش الآخرة، برقم 6412، ص1356.

<sup>4</sup> - الترمذي، كتاب الزهد، باب في الوصف من حيزت له الدنيا، برقم 2346، ص536.

قال الذهبي: " العافية أفضل ما أنعم الله به الإنسان بعد الإسلام، إذا لا يتمكن من حسن تصرفه والقيام بطاعة الله ربه إلا بوجودها ولا مثل لها، فليشكرها العبد ولا يكفرها"<sup>1</sup>.

### الفرع الثاني: الأمر بسؤال الله العافية

دل على ذلك أدلة منها:

حديث أبي بكر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: " وَسَلُوا اللَّهَ الْمُعَافَاةَ، فَإِنَّهُ مَا يُؤْتِي أَحَدًا بَعْدَ الْيَقِينِ، خَيْرًا مِنَ الْمُعَافَاةِ"<sup>2</sup>.

وحديث العباس بن عبد المطلب رضي الله عنه، قال: قلت يا رسول الله علمني شيئاً أسأل الله ؟ فقال: لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ"<sup>3</sup>.

قال ابن القيم: " وهذه الثلاثة تتضمن غزالة الشرور الماضية بالعمو، والحاضرة بالعافية، المستقبلية بالمعافاة، فإنها تتضمن المداومة والإستمرار على العافية"<sup>4</sup>.

قال ابن الأثير: " فالعمو محو الذنوب، والعافية أن تسلم من الأسقام والبلايا، وهي الصحة وضد المرض، والمعافاة هي ان يعافيك الله من الناس ويعافيهم منك"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - الذهبي أبو عبد الله محمد بن أحمد، الطب النبوي، تح أحمد رفعت البدرأوي، دار إحياء العلوم، بيروت، ط3، 1410هـ - 1990، ص25.

<sup>2</sup> - ابن ماجه (ابن ماجه أبي عبد الله محمد بن يزيد الربيعي القزويني، سنن ابن ماجه، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1420 هـ - 1999 م)، كتاب الدعاء، الدعاء بالعمو والعافية، برقم 3849، ص550.

<sup>3</sup> الترمذي، كتاب الدعوات، باب فضل سؤال العافية والمعافاة، برقم 3514، ص801.

<sup>4</sup> - ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في خير العباد، المصدر السابق، ص 198.

<sup>5</sup> - ابن الأثير محمد الدين أبي السعادات المبارك محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، تح بن حسن بن علي بن عبد الحميد الحلبي الأثري، دار ابن الجوزي، المملكة العربية السعودية، ط1، 1421 هـ، ص627.

## الفرع الثالث: النهي عن التشديد على النفس

النهي عن التشديد على النفس وتجاوز الحد بالعبادة بما يلحق بالنفس الضرر وقد دل على ذلك في قوله تعالى: ﴿ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾<sup>1</sup>

قال أبو العباس القرطبي: " نهى عن الإستمرار عن فعل ما إلترمه لأجل ما يؤدي إليه من المفسدة التي نيه عليها بقوله: إنك إذا فعلت ذلك هجمت عينك " قال المفسرون: غارتا ودخلتا، قلت: وتحقيقه: هجمت على الضرر دفعته واحدة، فإن الهجوم هو: أخذ الشيء بسرعة بغتة، ويحتمل أن يكون معناه: هجمت العين عليه فغلبت النوم لكثرة السهر السابق، فينقطع عما التزم، فيدخل في ذم من ابتدع رهبانية ولم يرعها...<sup>2</sup>

عن ابن عباس: بين النبي ﷺ يخطب إذا هو برجل قائم، فسأل عنه فقالو: أبو اسرائيل نذر أن يقوم ولا يقعد، ولا يستظل، ولا يتكلم ويصوم، فقال النبي ﷺ: "مَرُّهُ فَلْيَتَكَلَّمْ، وَلْيَسْتِظِلَّ وَلْيَقْعُدْ، وَلْيَتِمَّ صَوْمُهُ"<sup>3</sup>.

قال ابن حجر: " وفيه أن كل شيء به الإنسان ولو مآلا مما لا يرد بمشروعية كتاب أو السنة كالمشي حافيا والجلوس في الشمس ليس من طاعة الله فلا ينعقد به النذر، فإنه أمر أبا اسرائيل بإتمام الصوم دون غيره وهو محمول على أنه علم انه لا يشتق عليه"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - سورة البقرة، الآية 195.

<sup>2</sup> - القرطبي أبي العباس احمد بن عمر بن ابراهيم، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب المسلم، تح أحمد محمد السيد، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ط1، 1417 هـ - 1996م، ج3، ص224

<sup>3</sup> - البخاري، كتاب الإيمان والنذور، باب النذر فيما لا يملك، وفي معصية برقم 6704، ص 1408.

<sup>4</sup> - العسقلاني، فتح الباري، ج11، ص719.

## الفرع الرابع: اشتمال الأحكام الشرعية على فوائد صحية

كالغسل والوضوء والصوم والصلاة وغيرها

قال ابن القيم: "ليس في الشريعة حكم إلا وله حكمة وإن لم يعقلها كثير من الناس أو أكثرهم"<sup>1</sup>

قال ابن رجب: "ومما يدخل في عموم قوله ﷺ: "لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ"<sup>2</sup>،

أن الله لا يكلف عباده فعل ما يضرهم البتة، فإن ما يأمرهم به هو عين صلاح دينهم ودينهم وما نهاهم عنه هو عين فساد دينهم لكنه لم يأمر عباده بشيء هو ضار لهم في أبدانهم أيضاً<sup>3</sup>.

## الفرع الخامس: التخفيف عن أصحاب الأعذار

التخفيف عن أصحاب الأعذار في الأحكام الشرعية للمحافظة على صحتهم ودل على ذلك أدلة كثيرة منها: قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - ابن القيم، زاد المعاد، المصدر السابق، ج5، ص590.

<sup>2</sup> - ابن ماجه، كتاب الاحكام، باب من بنى في حقه ما يضر بجاره، برقم 2340، ص335.

<sup>3</sup> - ابن رجب زين الدين أبو الفرج عبد الرحمان بن شهاب الدين، جامع العلوم والحكم، ماهر ياسين الفحل، دار ابن كثير، دمشق، بيروت، ط1، 1429 هـ - 2008م، ص223.

<sup>4</sup> - سورة المائدة، الآية 06.

قال ابن رشد: " فأما المريض الذي يجد الماء ويخاف من استعماله، فقال الجمهور: يجوز التيمم له، وكذلك الصحيح الذي يخاف الهلاك أو المريض الشديد من برد الماء " <sup>1</sup>.  
قال ابن القيم: " فأباح الفطر للمريض لعذر المرض، وللمسافر طالبا لحفظ صحته وقوته " <sup>2</sup>.

في قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَيْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ <sup>3</sup>.

والفروع الفقهية في هذا المعنى كثيرة تدرج تحت قاعدة المشتقة تجلب التيسير. <sup>4</sup>

#### الفرع السادس: التخفيف في بعض المحظورات عند الضرورة

التخفيف في بعض المحظورات عند الضرورة أو الحاجة اليها للمحافظة على الصحة مثل: إباحة لبس الحرير ونحوها، وإباحة أكل لحم الميتة .

ولذلك أدلة منها: في قوله تعالى: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَبْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ

<sup>1</sup> - ابن رشد، بداية المجتهد ونهاية المقتصد، ج1، ص167.

<sup>2</sup> - ابن القيم، زاد المعاد، ج4، ص06.

<sup>3</sup> - سورة البقرة، الآية 185.

<sup>4</sup> - الزركشي أبي عبد الله بدر الدين محمد بن بهادر بن عبد الله الشافعي، المنثور في القواعد، تح محمد حسن محمد حسن اسماعيل، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 1421 هـ - 200م، ج2، ص269.

لَكُمْ دِينِكُمْ وَأَمَّتْ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَحْصَةِ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١﴾

عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: "رَخَّصَ لِعَبْدِ الرَّحْمَانِ بْنِ عَوْفٍ وَالزُّبَيْرِ بْنِ الْعَوَامِ فِي حَرِيرٍ"<sup>2</sup>.

والفروع الفقهية في هذه المعنى كثيرة تتدرج تحت قاعدة الضرورات تبيح المحظورات<sup>3</sup>.

### الفرع السابع: وضع التدابير الوقائية من إنتشار الأمراض المعدية

ولذلك أدلة منها:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لَا يُورَدُ الْمُمْرِضُ عَلَى الْمُصِحِّ"<sup>4</sup>.

عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الطَّاعُونَ رِجْسٌ أُرْسِلَ عَلَى طَائِفَةٍ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَوْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدُمُوا عَلَيْهِ . وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ"<sup>5</sup>.

الطاعون ينزل ببلد منه خوف العدوى، ويريد بقوله: فلا تخرجوا من البلد إذا كان فيه كأنكم تظنون أن القرار من قدر الله ينجيكم من الله، ويريد إذا كان ببلد فلا تدخلون<sup>6</sup>.

1 - سورة المائدة الآية 3.

2 - البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب الحرير في الحرب، برقم 2919، ص592.

3 - الزركشي، المنثور في القواعد، المصدر السابق، ص68.

4 - سبق تخريجه ص35.

5 - البخاري، كتاب احاديث الأنبياء، باب حديث الغار، برقم 3473، ص715.

6 - ابن القيم الجوزية، زاد المعاد، ج4، ص139.

# الفصل الثاني

آثار الصيام في الصحة

البدنية

## تمهيد:

أخبر الله سبحانه وتعالى أنه فرض علينا الصيام وعلى كل أهل ملل قبلنا، لنكتسب به التقوى الإيمانية التي تحجزنا عن المعاصي والآثام، ولنتوقى به كثيرا من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية .

كما أن للصيام العديد من الفوائد الصحية المثبتة علميا، كما له تأثيرات على جسم الإنسان وتحميل فوق طاقته .

قسمنا هذا الفصل إلى مبحثين كالتالي :

المبحث الأول: آثار الصيام الإيجابية على الصحة البدنية

المبحث الثاني: آثار الصيام السلبية على الصحة البدنية

## المبحث الأول: آثار الصيام الإيجابية على الصحة البدنية

يعد الصيام من العبادات البدنية لما فيه من مشقة الجسم وحرمان النفس من جل شهواتها وملذاتها، كانت المشقة فيه ظاهرة وخاصة في الأحوال التي تعترى المسلم من السفر ومرض ونحوها، لذلك شرع الله عز وجل لعبادة ما يخفف من هذه المشقة، كالفطر لعذر وتعجيل الإفطار والفطر على التمر والسحور.

وقد بحث الأطباء فوائده هذه الأحكام، وسنتطرق في هذا المبحث إلى أربعة مطالب، الأول منه: الفطر على التمر وتعجيل الإفطار والثاني تأخير السحور وأثره على الصحة البدنية، وأما المطلب الثالث رخصة الفطر للحامل والمرضع وأثرها على الصحة وفي المطلب الرابع تشريع الفطر لمن غلب عليه الهلاك، وتفضيل هذا على النحو التالي :

## المطلب الأول: الفطر على التمر وتعجيل الإفطار

قمنا بتقسيم المطلب الأول إلى فرعين الأول تكلمنا فيه على الفطر على التمر، وفي الفرع الثاني: تعجيل الإفطار وهذا النحو التالي :

## الفرع الأول: الفطر على التمر

التمر فاكهة مباركة اختارها الله تبارك وتعالى لمريم البتول وقت مخاضها فيقول في محكم آياته: **قَالَ تَعَالَى: ﴿وَهَزَبَ إِلَيْكَ بِمَجْعِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِينًا﴾**<sup>1</sup> وأوصانا رسولنا الكريم ﷺ أن نبدأ به فطورنا بعد الصيام<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - سورة مريم الآية 26

<sup>2</sup> - خالد بن ناصر الرضيمنان، أسرار الفطر على الرطب والتمر في رمضان، مجلة أسيوط للدراسات البيئية، العدد الحادي والثلاثون يناير 2007، ص 47.

## أولاً: حكم الإفطار على التمر

يندب أن يكون على رطب فتمر، فحلو، فماء<sup>1</sup>.

## ثانياً: الأدلة الفطر على التمر

في السنة النبوية عن أنس ابن مالك رضي الله عنه قال: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى رُطَبَاتٍ، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ رُطَبَاتٍ فَتَمْرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ تَمْرَاتٍ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ"<sup>2</sup>.

## ثالثاً: الحكمة من الفطر على التمر شرعاً

كان يحض على الفطر على التمر، فإن لم يجد فعلى الماء، هذا من كمال شفقتة على أمته ونصحهم، فإن إعطاء الطبيعة الشيء الحلو مع خلو المعدة، أدعى الى قبوله، وانتفاع القوى به، ولا سيما القوى الباصرة، فإنها تقوى به، وحلاوة المدينة التمر، ومرباهم عليه، وهم عندهم قوت، أدم ورطبه فاكهة.

وأما الماء، فإن الكبد يحصل لها بالصوم نوع يبس، فإذا رطبت بالماء كمل انتفاعها بالغذاء بعده، ولهذا كان الأولى بالضمان الجائع، أن يبدأ قبل الأكل بشرب قليل من الماء، ثم يأكل بعده، هذا مع ما في الماء والتمر من الخاصية لها تأثير في صلاح القلوب لا يعلمها إلا أطباء القلوب<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - الجزيري عبد الرحمان، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان ط2، 1424هـ - 2003م. ج1، ص523.

<sup>2</sup> - الترمذي، كتاب الصوم، باب ما جاء ما يستحب عليه الإفطار، برقم 696، ص177.

<sup>3</sup> - ابن قيم الجوزية، زاد المعاد، ج2، ص48.

## رابعاً: الفوائد الصحية للفطر على التمر

الرطب والتمر من المواد المفيدة لجسم الإنسان، وكون رسول الله ﷺ يختارها للصائم  
فذلك لحكم ومنافع في هذه المادة لعل منها :

الصائم عندما يفطر فإنه يحتاج في تلك اللحظات إلى مصدر طاقة سريع يدفع عنه  
الجوع ويصل بأسرع ما يمكن إلى المخ وسائر الأعضاء لإمدادها بالطاقة، وأسرع المواد  
الغذائية في الهضم والإمتصاص والإمداد بالطاقة هي السكريات، فالجسم يستطيع  
امتصاصها بسهولة خلال دقائق معدودة خاصة لو كانت المعدة والأمعاء خالية كما هو  
الحال في الصيام وكانت تلك السكريات في الصورة الأحادية<sup>1</sup>.

التمر غني بالمواد السكرية، وهي من أهم مكونات التمر تزيد نسبة عن 70% من  
وزن التمر فالتمر غني بالمواد السكرية التي منها سكر العنب وسكر الفاكهة وسكر القصب  
سكروز، لذا فهو وقود من الدرجة الأولى وهذه السكاكر سريعة الامتصاص سهلة التمثيل  
تذهب إلى الدم مباشرة إلى العضلات.

فتعطيها القوة وإلى الحجرات لتمنحها القوة والحرارة وتستطيع المعدة هضم سكر  
التمر وامتصاصه خلال ساعة واحدة لذا يتناول الصائم بضع تمرات وجرعة من الماء يقوم  
بعدها إلى الصلاة إذ من الضروري إذ يمد جسمه بمقدار من السكر وذلك لهبوط السكر في  
الدم عن الحد المعتاد نتيجة لتوقفه عن الأكل وقت الصيام فالسكر الموجود بالتمر سرعان ما  
يتناول ليذب النشاط في جسم الصائم فيؤول الإحساس بالدوار ويذهب التعب سريعاً<sup>2</sup>.

تنشيط العصارات الهضمية وتقي من الإمساك، وتعديل الحموضة في المعدة وفي  
الدم.

<sup>1</sup> - خالد بن ناصر الرضيمن، المرجع السابق، ص 47.

<sup>2</sup> - نهاد فتاح الترك، التمر غذاء ودواء، الناشر شمس للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2008م، ص16.

وأيضاً من الفوائد الغذائية والعلاجية للرطب :

1-مقوي عام للجسم ويعالج فقر الدم ويمتدح اضطراب الأعصاب لما يحتويه من السكر والبوتاسيوم.

2-زيادة إفرازات الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن للرضعة " مثل هرمون برولاكتين " وذلك لما يحتويه من جليسي وثريونين.

3-يستخدم لعلاج حالات الإمساك المزمن لتنشيطه حركة الأمعاء ومرونتها بما تحتويه من ألياف سليولوزية.

4-الوقاية من السرطان: يعتبر التمر والرطب من أهم الأغذية التي تلعب دوراً وقائياً ضد مرض السرطان وذلك لما تحتويه من فينولات ومضادات أكسدة .

5-تنشيط الجهاز المناعي: إن التمر من أهم الأغذية الغنية في محتواها من المركبات التي تنشط الجهاز المناعي بالجسم وأيضاً لها مقدرة على الاتحاد والاحاطة والتغليف للمواد الغريبة بالجسم. وكذلك يتعرف على مخلفات الخلايا المدمرة بالجسم نتيجة للأشعة "مثل أشعة الحاسب الآلي أو أشعة اكس الطبية أو أشعة المنبعثة من الرحلات الجوية" ويحتويها ويدمرها<sup>1</sup>.

6- يحتوي التمر على نسبة عالية من فيتامين (D) الذي يساعد في تثبيت الكلس في العظام والأسنان. وفيتامين (د) مضاد لمرض الكساح، ويحافظ على تركيز الكالسيوم في الجسم، وله دور في الحركة العضلات والفعل الحيوي للغدد.

7- البكتين له تأثير جيد على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، ويحمي من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين، كما أنه يمنع تسوس الأسنان ويتسبب في إعطاء رائحة ذكية

<sup>1</sup> - خالد بن ناصر الرضيمن، المرجع نفسه، ص49.

للفم لاحتوائه على الفلور، إضافة إلى أن التمر يعالج ضعف العظام، ومن فوائده أيضا علاج لخفقان القلب والضعف العام، لاحتوائه على النحاس<sup>1</sup>.

### الفرع الثاني: تعجيل الفطر

#### أولا: حكم تعجيل الفطر

أجمعوا على أن من سنن الصوم تأخير السحور وتعجيل الفطور<sup>2</sup>

#### ثانيا: الأدلة على تعجيل الفطر

عن سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ"<sup>3</sup>.

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لَا يَزَالُ الدِّينُ ظَاهِرًا مَا عَجَّلَ النَّاسُ الْفِطْرَ لِأَنَّ الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى يُؤَخَّرُونَ"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>- أروى عبد الرحمان أحمد، إعجاز التمر في الشفاء والوقاية من الميكروبات الضارة والممرضة، المؤتمر العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة [www.eajaz.org](http://www.eajaz.org). ج1، ص169 - 170.

<sup>2</sup>- ابن رشد، بداية المجتهد ونهاية المقتصد، المرجع السابق، ج2، ص 187.

<sup>3</sup>- البخاري، كتاب الصوم، باب تعجيل الإفطار، برقم 1957، ص 387.

<sup>4</sup>- أبو داود، كتاب الصوم، باب ما يستحب من تعجيل الفطر، برقم 2353، ص 303.

## ثالثا: الحكمة من تعجيل الفطر شرعا

كان أصحاب محمد ﷺ أسرع الناس في إفطار وأبطؤهم سحورا وقوله: "لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ" أي ظهور الدين مستلزم لدوام الخير.

والحكمة من ذلك أن لا يزداد في النهار والليل، ولأنه أرفق بالصائم وأقوى له على العبادة.

قال ابن دقيق في هذا الحديث رد على الشيعة في تأخرهم الفطر الى ظهور النجوم، ولعل هذا هو السبب في وجود الخير بتعجيل الفطر، لأن الذي يؤخرهم يدخل في فعل خلاف السنة.<sup>1</sup>

## رابعا: فوائد تعجيل الفطر

إمداد الجسم بوجبة بناء يستمر لمدة 4 ساعات محسوبة من زمن الانقطاع عن الطعام، وبهذا أيضا يمكن الإمتصاص الى أقل زمن ممكن، كما أن النبي ﷺ حث على تعجيل الفطر قال ﷺ: "لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَلُوا الْفِطْرَ"، وهذا من شأنه تقليص فترة الصيام أيضا إلى أقل حد ممكن، حتى لا تتجاوز فترة ما بعد الامتصاص ما أمكن، وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة ولا يشكل ضعفا نفسيا ضارا على الجسم البشري بحال من الأحوال.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - العسقلاني، فتح الباري، المرجع السابق، ج6، ص441.

<sup>2</sup> - عبد الله بن عبد العزيز المصلح، عبد الجواد الصاوي، الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، دار جياذ جدة، ط1، 1429هـ - 2008م، ص285.

## المطلب الثاني: تأخير السحور وأثره على الصحة البدنية

## الفرع الأول: السحور

## أولاً: تعريف السحور

السحر: جمع سحور وأسحار، والسحور كصبور: ما يستحر به والسحر قبيل الصبح<sup>1</sup>.

## ثانياً: حكم السحور

الأكل عند السحر، ولاخلاف أن السحور مستحب غير واجب<sup>2</sup>.

## ثالثاً: الأدلة على السحور

عن عمر وبن العاص رضي الله عنهما، أن رسول الله ﷺ قال: "فَصَلُّ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ، أَكَلَةُ السَّحْرِ".

عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكََةً"<sup>3</sup>.

عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: "نِعَمَ سُحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمَرُ"<sup>4</sup>.

## رابعاً: الحكمة من استحباب السحور شرعاً

البركة التي فيه ظاهرة لأنه يقوي على الصيام وينشط له وتحصل بسببه الرغبة في الازدياد من الصيام لخفة المشقة فيه على المتسحر.

<sup>1</sup> - الفيروز آبدي، القاموس المحيط، المرجع السابق، ص 405.

<sup>2</sup> - اللخمي أبي الحسن علي بن محمد، التبصرة، تح أحمد عبد الكريم نجيب وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، قطر، (د-ط-ت)، ص 779.

<sup>3</sup> - مسلم، كتاب الصيام، باب السحور وتأكيد استجابة، برقم 2550، 2549، ص 447.

<sup>4</sup> - أبو داود، كتاب الصيام، باب من سمي السحور الغداء، برقم 2345، ص 302.

الفارق والمميز بين صيامنا وصيامهم السحور فإنهم لا يتسحرون ونحن يستحب لنا السحور وأكلة السحر وهي السحور.<sup>1</sup>

### خامسا: الفوائد الصحية للسحور

السحور هو وقاية من صداع الجوع الذي ينتاب الصائمين الذين لا يتسحرون، وينتج عن هبوط نسبة السكر في الدم ولهذا تتصح بالسحور.

ويستحب أكل التمر في السحور لقول النبي ﷺ: «نِعْمَ سُحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»<sup>2</sup>

لأن في التمر نسبة عالية من السكريات التي توفر الطاقة للجسم خلال فترة الصيام<sup>3</sup>

فنوعية السكريات الغالبة بالرطب تختلف عن تلك الغالبة بالتمر، وبصفة عامة فإن السكريات الأحادية (الجلوكوز والفركتوز) والسكريات الثنائية (السكروز) وتعتبر السكريات الأحادية.

الأسهل امتصاصا والأسرع انتقالا للدم مباشرة، ويستغرق امتصاص هذه النوعية من السكريات وانتقالها في الدم ووصولها إلى أعضاء الجسم المختلفة إلا في دقائق معدودة. أما السكريات الثنائية (السكروز) فيجب أن تمر بعمليات كيميائية حيوية تتحول فيها من السكريات الثنائية إلى سكريات الأحادية حتى يمكنها التحرك في الدم لتحقيق الغاية المطلوبة منها. ومن البديهي أن الوقت اللازم لاستفادة الجسم من السكريات الثنائية أطول مقارنة بالسكريات الأحادية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - النووي يحيى بن شرف، صحيح مسلم بشرح النووي، تح محمد فؤاد عبد الباقي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط5، 1433هـ - 2002م، م4، ص 179 - 180..

<sup>2</sup> - سبق تخريجه ص61.

<sup>3</sup> - كنعان، الموسوعة الطبية الفقهية، المرجع السابق، ص 621.

<sup>4</sup> - خالد بن ناصر الرضيمنان، أسرار الإفطار على الرطب والتمر في رمضان، المرجع السابق، ص

فالسحور ضرورة بالنسبة للصائمين، وخاصة أولئك الذين يبذلون جهودا مضاعفة في العمل أثناء النهار .

من وصايا الصائمين هي استقاظ للسحور فإن غذاء يهون عليك الصيام وينشطك للقيام بأعمالك.<sup>1</sup>

### الفرع الثاني: تأخير السحور

#### أولاً: حكم تأخير السحور

ندب تأخير السحور ويدخل وقته بنصف الليل الأخير.<sup>2</sup>

#### ثانياً: الأدلة على تأخير السحور

عن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: "تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم، ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ، قُلْتُ كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسُّحُورِ؟ قَالَ: قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً"<sup>3</sup>

قال ابن حجر: "قال قدر خمسين آية"، أي متوسطة، ولا طويلة ولا قصيرة، ولا سريعة ولا بطيئة"

#### ثالثاً: الحكمة من تأخير السحور شرعا

كان صلى الله عليه وسلم ينظر في الأفق بأمته فيفعله، لأنه لو لم يتسحر لاتبعوه فيشقق على بعضهم، ولو يتسحر في جوف الليل لشق أيضا على بعضهم ممن يغلب عليه النوم فقد يفضي إلى ترك الصبح أو يحتاج إلى المجاهدة بالسهر، وقال أيضا: تقوية على الصيام لعصوم

<sup>1</sup> - محمود ناظم النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، منشورات اللجنة العلمية لنقاء أطباء، حلب، ط1، 1383هـ - 1963م، ص 71.

<sup>2</sup> - الآبي صالح عبد السميع الأزهرى، جواهر الإكليل، المرجع السابق، ص 148.

<sup>3</sup> - البخاري، كتاب الصوم، باب قدركم بين السحور و صلاة الفجر، برقم 1921، ص 379.

الإحتياج إلى الطعام، ولو ترك لشق على بعضهم ولا سيما من كان صفراويا، فقد يغشى عليه فيقضي إلى الإفطار في رمضان<sup>1</sup>.

#### رابعاً: الفوائد الصحية لتأخير السحور

يتراوح الصيام الإسلامي من 8 - 13 ساعة وهذه الفترة تقع على وجه القطع في الفترة التي سماها العلماء فترة ما بعد الامتصاص، والتي تتراوح من 6 - 12 ساعة وقد تمتد إلى 40 ساعة ويعتبر العلماء هذه الفترة أمان كامل. ولا يحصل منها أي ضرر على الإطلاق للجسم، بل على العكس يستفيد الجسم منها فوائد عديدة

لذلك كان تأكيد النبي ﷺ على ضرورة تناول وجبة السحور<sup>2</sup>، ولا تبكر في السحور كثيرا بل أخره حتى تدع مجالا لهضم طعام الإفطار فإن أحسست بثقل في معدتك ولم تجد لك شهية للأكل أو كنت بدينا فاكتف بتناول الفاكهة والماء.

ولا تتم عقب تناول وجبة السحور مباشرة فإن ذلك يعرضك للإضطرابات الهضمية وما يتبعها من اضطراب في النوم، بل احرص على أن تؤدي فريضة الصبح في موعدها مع الجماعة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - العسقلاني، فتح الباري، ج6، ص 321.

<sup>2</sup> - عبد الله بن عبد العزيز المصلح، عبد الجواد الصاوي، الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، المرجع السابق ص 286.

<sup>3</sup> - محمود ناظم النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، ص73.

المطلب الثالث: رخصة الفطر للحامل والمرضع وأثره على الصحة

الفرع الأول: حكم رخصة الحامل والمرضع في الفطر

إذا خافتا الحامل والمرضع الضرر من الصيام على أنفسهما وولديهما معاً، وعلى أنفسهما فقط أو على ولديهما فقط فإنه يجوز لهما الفطر<sup>1</sup>.

الفطر للمرضع فوجه الوجوب أنها مفطرة من أجل غيرها لا من أجل نفسها فضعف عذرها عن الحامل ووجه نفي الوجوب فلأنها مسبوغ لها الفطر كالمريض .

الحامل تفطر: إن الحامل إذا خافت على حملها أفطرت ولا إطعام عليها.<sup>2</sup>

الفرع الثاني: الأدلة على رخصة الفطر للحامل والمرضع

القرآن الكريم: لقوله تعالى: ﴿ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَتْ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامِ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾<sup>3</sup>

السنة النبوية:

عن ابن عباس قال: "كَانَتْ رُخْصَةً لِلشَّيْخِ الكَبِيرِ وَالْمَرْأَةِ الكَبِيرَةِ وَهُمَا يُطِيقَانِ الصِّيَامَ أَنْ يُفْطِرَا وَيُطْعِمَا مَكَانَ كُلِّ يَوْمٍ مَسْكِينًا وَالحُبْلَى وَالمُرْضِعَ إِذَا خَافَتَا"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - الجزيري عبد الرحمان، الفقه على المذاهب الأربعة، المرجع السابق، ص520.

<sup>2</sup> - البغدادي القاضي عبد الوهاب، المعونة، عبد الحق حميش، وزارة الشؤون الدينية والأوقات، تلمسان، ط1، 1432هـ - 2011م، ج1، ص347.

<sup>3</sup> - سورة البقرة، الآية 84.

<sup>4</sup> - أبو داود، كتاب الصيام، باب من قال هي مثبتة للشيخ، برقم 2317-2318، ص299.

عن انس بن مالك، قال رسول الله ﷺ: "جَلِسْ أُحَدِّثُكَ عَنِ الصَّوْمِ أَوْ الصِّيَامِ، إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ عَنِ الْمُسَافِرِ شِطْرَ الصَّلَاةِ، وَعَنِ الْمُسَافِرِ وَالْحَامِلِ وَالْمُرْضِعِ الصَّوْمِ أَوْ الصِّيَامِ"<sup>1</sup>.

### الفرع الثالث: الفوائد الصحية لإعطاء الرخصة بالإفطار للحامل والمرضع

إن الإسلام حريص على المسلمة بحيث لا تضار صحيا أو يضار جنينها، ولقد أباح الله تعالى الفطر في رمضان للحامل لأنها تجد مشقة وجهدا كبيرين كما قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعَتْهُ كَرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾<sup>2</sup>.

و قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ تَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ﴾<sup>3</sup>.

وإنما رخص للحامل في الفطر في رمضان إما مراعاة لحال الحامل خاصة ويتبين ذلك أن الحامل تمر بثلاث مراحل طبية.

المرحلة الأولى: أي الشهور الثلاثة الأولى، إذ لم يصاحبه مضاعفات كالقيء والغثان الشديد، ولم تكن هناك أعراض مرضية أخرى، في هذه الحالة يمكنها أن تصوم دون خوف على نفسها أو جنينها.

أما إذا كانت أعراض الوح شديد، وصاحبها القيء والغثان، فإن الأمر يختلف، فالقيء والغثان الذي يحدث في الصباح، قد يتكرر أثناء النهار، ويصاحب هذه الحالة

<sup>1</sup> - ابن ماجه، كتاب الصيام، باب ما جاء في الإفطار للحامل والمرضع، برقم 1667، ص 238.

<sup>2</sup> - سورة الأحقاف الآية 15.

<sup>3</sup> - سورة لقمان الآية 14.

انخفاض جديد، ومن ثم فإن الصوم ينقص نسبة السكر في الدم وبالتالي يؤدي إلى مزيد من أعراض القيء والغثان وهنا يحسن الإفطار حتى تزول الأعراض....

المرحلة الثانية: وهي الشهر الرابع والخامس والسادس، فإن المرأة في هذه الفترة لا تشعر عادة بأعراض الوحم المشار إليها سابقاً، وبالتالي تستطيع أن تصوم دون أدنى خوف، مادامت خالية من أية أمراض أخرى تتعارض مع الصوم.

المرحلة الأخيرة: وفي هذه المرحلة الأخيرة من الحمل تستطيع معظم السيدات أن يضمنن إلا إذا حدث الآتي:

1-ضعف شديد

2-ضيق في التنفس

3-عدم القدرة على القيام بالمجهود المعتاد وبعض الأعراض المانعة للصوم تحدث في الغالب نتيجة للزيادة الكبيرة في الوزن أثناء الحمل مما يجهد القلب والكليتين والكبد، لأن الحمل بطبيعة الحال يضاعف عمل هذه الأعضاء.<sup>1</sup>

وهناك نصائح للسيدة الحامل الصائمة نجملها في الآتي :

أولاً: يجب أن يكون الإفطار محدوداً، لأن امتلاء المعدة قد يسبب ضيقاً في التنفس، وشعور بالإجهاد والدوخة وعسر هضم، كما أنه أن الإفراط في الطعام يؤدي إلى التخمة والتخمة تساعد على حدوث تسممات الحمل ونزيف ما قبل الولادة.

ثانياً: الإهتمام بالبروتينات والخضروات الطازجة والأغذية التي يتوفر فيها الكالسيوم وعدم الإكثار من الدهون والنشويات، تلك التي تزيد الوزن.

<sup>1</sup> - نجيب الكيلاني، الصوم والصحة، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط3، 1402هـ - 1982م، ص34-

## المرضع:

أما بالنسبة للمرضع فإنها تستطيع أن تتخذ القرار وحدها، فإذا كان لبنها يشبع طفلها أو يستفيد من إضافة اللبن الصناعي، تستطيع الصوم، أما إذا كان لبنها لا يكفي، وتزيد ارضاعه طبيعياً فهذا ولها أن تفطر مع ملاحظة أن اللبن يقل في اليومين الأولين من الصيام ثم يعود إلى طبيعته بعد ذلك .

وعلى المرضع الصائمة أن تهتم بالبروتينات والخضروات والفواكه والألبان والسوائل.<sup>1</sup>

تنقص كمية الحليب المفرزة من الثدي خلال الصوم، ولذلك فإن المرضع لا تتصح بالصوم إلا في الحالات الاضطرارية القصوى .

إذا اقتضى الوضع الصحي للمرأة المرضع -خلال فترة إرضاعها- أن تلجأ إلى الصوم فإنه يمكنها القيام به في حالة الضرورة إلى ذلك .ولكن إذا لم يكن ذلك ضرورياً جداً فإنه من الخطأ أن تلجأ إلى الصوم خلال فترة الإرضاع لأن ذلك يؤدي إلى جفاف الحليب وغيابه حتى ولو لم يتجاوز الصوم مدة يومين أو ثلاثة أيام هذا وإن إفراز الحليب الذي ينقطع أثناء الصوم لا يمكن استعادته بعد إنهاء الصوم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص36.

<sup>2</sup> - شليتون، التداوي بالصوم، دار الرشيد، دمشق -بيروت، ط2، 1407هـ-1987م، ص 52، 109،

المطلب الرابع: تشريع الفطر لمن غلب عليه الهلاك

سنتكلم في هذا المطلب تشريع الفطر لمن غلب عليه الهلاك وفوائده الصحية التشريع الفطر وهذا على النحو التالي:

الفرع الأول: الفطر لمن غلبه الجوع والعطش فخاف الهلاك

أولاً: حكمه

يجوز الفطر لمن أرقه جوع أو عطش شديد يخاف منه الهلاك على نفسه، بحيث لم يقدر معه على الصوم وعليه القضاء<sup>1</sup>.

ثانياً: دليله

القرآن:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾<sup>2</sup>.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾<sup>3</sup>

وقال أيضا قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمَا جَعَلْ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾<sup>4</sup>

السنة :

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: "وَإِذَا أَمَرْتُكُمْ بِشَيْءٍ فَأَتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - الزحيلي وهبة، الفقه المالكي الميسر، المرجع السابق، ص 202.

<sup>2</sup> - سورة النساء الآية 29

<sup>3</sup> - سورة البقرة الآية 195 .

<sup>4</sup> - سورة الحج، الآية 78 .

<sup>5</sup> - البخاري، كتاب الاعتصام، باب الاقتداء بسنن النبي عليه الصلاة والسلام برقم 7288، ص 1527.

## المعقول :

لا يرب أن الإنسان ليس له قوام إلا الطعام والشراب ومعلوم أن المحافظة على النفس إحدى الكليات الخمس.

مما خفف الله به المكلف دفعا لما يلحقه من مشقة وجرح، بحيث لاتصل المشقة إلى درجة الخوف من الهلاك أو قوات الأطراف أو قوات منفعة من منافعها، وإلا كان التخفيف من أجل الضرورة.<sup>1</sup>

## الفرع الثاني: الفوائد الصحية بتشريع الفطر لمن غلبه الجوع والعطش فخاف الهلاك.

تتفاوت الأمراض في شدتها وتأثيرها على صحة الجسم فإنها تتفاوت في أثر الصيام عليها بسبب تباعدا أوقات الطعام وقلة الوارد ومقاومة الجسم وبحسب طريق إدخال الدواء، ولذا يفطر الصائم المريض بناء على إخبار طبيب مؤمن ثقة، أو بتجربة المريض وتأثره من الصيام .

إن دواعي الفطر في الأمراض عديدة فجعلتها في تصنيف بسيط وأن هذه الأمراض التي سنذكرها هي كأمتلة وليست هي الوحيدة المبيحة للفطر .

## أولاً: أمراض تشد الحاجة فيها إلى الغذاء

1- كالعطل الحادثة بنقص التغذية: حيث تقل فيها المواد المولدة للحرور والبروتينات، إما بسبب قلة الوارد أو بسبب سوء الإمتصاص، ولذا فهو يبدو في جملة حالات مرضية من شواشات عصبية نفسانية إلى توقف العمل في أنبوب الهضم.

2- اضطراب التغذية وعوز الفيتامينات حيث يمكن اصلاح الخلل بالتدبير الغذائي

الملائم.

<sup>1</sup> - يوسف حامد العالم، المقاصد العامة للشريعة الإسلامية، الدار العالمية للكتاب الإسلامي، الرياض، ط1، 1413 هـ - 1993م، ص297.

3- وقصورات الكبد الشديدة وتشمعاته: حيث تحتاج الى حمية غنية جدا بالسكرية (ملا يقل عن 300-400غ) تصل في تشمع الكبد الى 500غ مع إعطاء مقادير كافية من المواد البروتينية لتنشيط تعمر الخلايا الكبدية (80-120غ تصل في تشمع الكبد إلى 200غ أو أكثر) هذا من جهة ومن جهة اخرى فإن الكبد المقصرة ترهق بتوزيع الطعام على وجبتين فقط كما في الصيام.

4- وأمراض ينقص فيها سكر الدم: كما في داء أديسون<sup>1</sup>، وداء سيموندس<sup>2</sup>.

5- والداء السكري إذا كان المريض هزيلا أو في طور النمو، أو كان الداء شديدا، فإن الحمية التي يصفها الطبيب مع العلاج واجبان، وإن الصيام في مثل هذه الحالات قد يوقع المريض الآخذ الأنسولين في حالة نقص سكر الدم.<sup>3</sup>

6- وفرة نشاط الدرق: حيث تقتضي حماية الأعضاء والنسخ، التي تتأثر عادة من زيادة هرمون الدرق الجائل، باتباع تدبير غذائي يشتمل على المقدار الوافر من الحرور بالإضافة إلى الفيتامينات والمزيد من الكالسيوم لسد حاجات البدن الزائدة والإعاضة عن وافر ما يطرح بالبول من الكالسيوم.

7- البرداء<sup>4</sup>: يستريح المريض أثناء النوبة راحة تامة ويحمي على السوائل ويجب أن لايطول زمن هذه الحمية السائلة بل يشرع بتغذية المريض منذ نزول الحرارة خوفا من الوهن وفقر الدم خاصة في الداء المزمنة.

<sup>1</sup> - داء أديسون: يدعى أيضا بالقصور الكظري، هو اضطرابات غير شائع يحدث عندما ينتج الغدد الكظرية الموجودة أعلى الكليتين كمية ضئيلة من الكورتيزول والألدوستيرون أيضا.

<sup>2</sup> - داء سيموندس: هزال حاد ومتقدم وفقدان شعر الجسم والشعر الجسم وكبر سن مبتسر ناتج عن ضمور أو خراب في الفص الأمامي للنخامة.

<sup>3</sup> - محمود ناظم النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، المرجع السابق، ص 17.

<sup>4</sup> - البرداء: هو ملاريا، مرض طفيلي معدي بسبب كائن طفيلي يسمى متصورة، وينتقل عن طريق البعوض ويتسلل هذا الطفيلي داخل كريات الدم الحمراء في جسم الإنسان فيدمرها.

8- أمراض مزمنة غير ما ذكرت تؤدي الى النحول وفاقدة الدم وقد يسيئ إليها نقص الغذاء فالفطر معها مباح في رمضان.

### ثانيا: أمراض تشتد فيها الحاجة إلى الماء

1-التجفاف أو نقص التمييه: يعني به الحالة التي ينقص فيها حجم سوائل البدن وأخصها حجم السائل خارج الخلايا، الأمر الذي يبدو في حالات مرضية عديدة كالإسهالات المزمنة والتروف الغزيرة والإقياء العديدة والحروق المتسعة، فعلى المريض أن يعوض السوائل التي يفقدها بل إن الطب يصف له رزق الموصول ليعويض عن الماء والأملاح الضائعة.

2- الحميات وقسم الانتانات: كانتانات الدم والرئة المفصلية الحادة والحمى التيفيه وحمرة الوجه، حيث يجب الاكثار من إعطاء السوائل للمريض.

3\_ بعض أمراض الكلى: كالرمال الكثيرة والحصى الكلوية، والتهاب حويضة الكلية، خاصة إذا حل شهر رمضان في الصيف أو كان المريض في البلاد الحارة، حيث تحتاج هذه الأمراض إلى الاكثار من تناول السوائل (3- 4 لترات يوميا) ليزداد مقدار البول فيجرف الرمال ويمنع ركود الجراثيم وتكاثرها<sup>1</sup>.

### ثالثا: أمراض توجب تقسيم القوام الغذائي على وجبات عديدة

1- القرحة الهضمية: والحمية فيها جزء أساسي من العلاج وتتضمن توزيع الطعام الخالي من المواد الحريفة والحوامض والمعالي والمخريشات على وجبات عديدة عن طريق الهضم.

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص16.

2- هبوط المعدة واتساعها حيث يومي المريض أن يأكل 4-5 مرات في اليوم طعاماً مجزأً بكميات معتدلة مع مضغها جيداً .

3- الحميات: إن القمة الحادث في معظمها والمسبب على التهاب المعدة الخفيف المشارك وكذلك القيء الحادث أحياناً يجعلان المعدة لا تحتمل الطعام وسيتوجهان تلاقياً نقص التغذية بإعطاء وجبات خفيفة صغيرة وعديدة كما أن الحميات تشدد فيها الحاجة إلى الماء وستوجب تناول السوائل بكثرة<sup>1</sup>

**المطلب الثاني: منع الحائض والنفساء وأثره على الصحة**

**الفرع الأول: حكم الحائض والنفساء من الصوم**

الطهارة من الدم والحيض والنفساء: فلا يجب عليها ولا يصح منها وعليها القضاء بعذر والمانع، ويجب عليهما المباشرة في الأداء بمجرد الطهارة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص 16.

<sup>2</sup> - الزحيلي وهبة، الفقه الإسلامي وأدلته، دار الفكر، دمشق، ط2، 1405هـ - 1985م، ج2، ص626.

## المبحث الثاني: آثار الصيام السلبية على الصحة البدنية

الصيام هو فريضة فرضت على المسلمين ابتغاء مرضاة الله عز وجل، ولما فيه من نواهي التي تحفظ سلامة القائم بها من أن يقع في أمر يبطلها أو ينقص أجرها، أو يضر بدنه بسببها، لذلك سنذكر في هذا المبحث بيان المنهي عنه في الصيام مما له أثر سلبي على صحة المسلم ويتضمن هذا المبحث إلى أربعة مطالب وفي المطلب الأول نتكلم فيه عن الحجامة وأثرها على الصحة، وفي المطلب الثاني الحائض والنفساء وأثرها على الصحة، وأما في المطلب الثالث صوم الوصال وأثرها على الصحة وفي المطلب الرابع صوم عرفة للحاج وأثره على الصحة.

## المطلب الأول: الحجامة وأثرها على الصحة

## الفرع الأول: تعريف الحجامة

## أولاً: الحجامة لغة

الحجم من الشيء: ج حجوم، والمص، يَحْجَمُ، وَيَحْجَمُ، والحجام، المصاص، وحاجم حجوم ومحجم، كمنبر: رفيق، والمَحْجَمُ والمَحْجَمَة، بكسرهما: ما يحجم به، وحرفته: الحجامة،<sup>1</sup>.

المحجم بالكسر: الآلة التي يجتمع فيها دم الحجامة عند المص، والمحجم أيضا مشروط الحجام.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - آبادي، القاموس المحيط، ص 1091.

<sup>2</sup> ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ص 190.

## ثانيا: الحجامة شرعا

هي إخراج الدم بعد الشرط بالمحجم من أي مكان بالبدن "تفريقا عن الفصد الذي يتم في أماكن بعينها من جسم الإنسان".<sup>1</sup>

## ثالثا: الحجامة في اصطلاح الأطباء

تعني إخراج الدم في الجسم بتشريط الجلد.<sup>2</sup>

قال ابن القيم "الحجامة تستخرج الدم من نواحي الجلد".<sup>3</sup>

## الفرع الثاني: حكم وأدلة الحجامة في الصوم

المالكية: "وإنما تكره له الحجامة لموضع التغيرير، فإن احتجم وسلم فلا شيء عليه ويكره".<sup>4</sup>

قال ابن القيم: "جواز احتجام الصائم، فإن صحيح البخاري عن ابن عباس رضي الله عنه قال: "احتجم النبي صلى الله عليه وسلم وهو صائم"<sup>5</sup> ولكن يفطر بذلك؟ أم لا؟، مسألة أخرى، الصواب: الفطر بالحجامة لصحته عن رسول الله صلى الله عليه وسلم من غير معارض وأصح ما يعرض به: حديث حجامة وهو صائم، ولكن لا يدل على عدم الفطر إلا بعد أربعة أمور: أحدهما: أن الصوم كان

<sup>1</sup> أحمد سعيد أنو النصر، الحجامة النبوية، yahoo.com Dr-Ahmed-Sae

<sup>2</sup> كنعان، موسوعة الطبقة الفقهية، ص328.

<sup>3</sup> ابن القيم الجوزية، زاد المعاد، ج4، ص53.

<sup>4</sup> - البراذعي خلف الله بن أبي القاسم محمد، التهذيب في اختصار المدونة، محمد الأمين، دار البحوث للدراسات الإسلامية وحياء التراث، الإمارات العربية المتحدة، دبي، ط1، 1420هـ - 1999م، ص354.

<sup>5</sup> - البخاري، كتاب الصوم، باب الحجامة والقيء للصائم، برقم 1939، ص383.

فرضا، الثاني: أنه كان مقيماً، الثالث: أنه لم يكن به مرض احتاج معه إلى الحجامة، الرابع: أن هذا الحديث متأخر عن قوله عن ثوبان عن النبي ﷺ: "أَفْطَرَ الْحَاجِمُ وَالْمَحْجُومُ"<sup>1</sup>.

فإن ثبتت هذه المقدمات الأربع، أمكن الإستدلال بفعله ﷺ على بقاء الصوم مع الحجامة، وإلا فما المانع ان يكون الصوم نفلاً يجوز الخروج منه بالحجامة وغيرها، أو من رمضان لكنه في السفر، أو من رمضان في الحضر لكن دعت الحاجة إليها، كما تدعو حاجة من به مرض إلى الفطر، أو يكون فرضاً من رمضان في الحضر لكن دعت الحاجة إليها، لكنه مبقى على الأصل، وقوله: "أَفْطَرَ الْحَاجِمُ وَالْمَحْجُومُ" ، ناقل ومتأخر، فتعين المصير إليه ولا سبيل إلى إثبات واحدة من هذه المقدمات الأربع فكيف بإثباتها كلها<sup>2</sup>.

ذهب الإمام بن حنبل إلى أن الحجامة تفتقر الحاجم والمحجوم له وإن عليها القضاء<sup>3</sup>، استدلال بما رواه ثوبان قال: قال رسول الله ﷺ: "أَفْطَرَ الْحَاجِمُ وَالْمَحْجُومُ".

### الفرع الثالث: أثر الحجامة على الصحة

وللحجامة أقسام:

#### الأول: الحجامة الجافة

لها مميزات عديدة كسهولتها وسلامة أجزائها وخلوها من أية مخاطر أو مضاعفات، بحيث أن أي إنسان يمكنه القيام بها سواء لنفسه أو لغيره ورغم فائدتها وازدهارها خلال فترة محدودة، إلا أن معظم الأطباء والمتخصصين لا يرون فيها علاج كافياً ومنتكماً إذ أن الغاية الأساسية من الحجامة هي التخلص من الدم الملوث والمتراكم في منطقة ما من الجسم وهي نوعان :

<sup>1</sup> - أبو داود، كتاب الصيام، باب الحجامة والقيء للصائم، برقم 939، ص 383.

<sup>2</sup> - ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، المصدر السابق، ص 48.

<sup>3</sup> - النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، ص 69.

الأول: الحجامه الجافه المتحركه "المتحركه" وهي المساج بالحجامه".

الثاني: الحجامه الرطبه، (المبزعه).

كانت هذه الحجامه أكثر الأنواع استخداما في القديم، ولا تزال كذلك في بعض بلدان آسيا والشرق الأوسط ومن هذه الطريفة يتم استخراج الدم الفاسد الذي يعتبر مصدر المرض أو الألم، وهذه يجب ان يقوم بها أطباء او متخصصون في الحجامه<sup>1</sup>.

وفي موانع الحجامه الرطبه :

لا ينصح بعمل الحجامه للمصابين بانخفاض شديد بضغط الدم، لأن فقد الدم يعرضهم لمزيد من الإنخفاض، يضغط الدم مما قد يصيبهم بإرهاق شديد وربما غثيان ولذا يستحسن قياس ضغط الدم قبل إجراء الحجامه الرطبه .

لا يفضل إجراء الحجامه الرطبه المصابين بفقر دم (أنيميا) أو يمكن تقديم علاجات مناسبة لهذه الحالة ولفترة كافية حتى تستحسن حالة فقر الدم مما يسمح بإجراء الحجامه .

العائز والأطفال الصغار أن يقتصر إجراء الحجامه لهم على النوع الجاف وللضرورة الشديده .

لا يجوز عمل حجامه لشخص متور أو خائف فلا بد من أن يتهيأ نفسيا لإجراء الحجامه ومما يساعد على ذلك أن يرى غيرهم يحتجم .

لا يجوز إجراء حجامه الرطبه لشخص تعرض حديثا لفقد كمية من الدم .

بالنسبة للمرضى المصابين بخراريج أو دامل أو التهاب جلدية يجب تجنب إجراء الحجامه لهذه المناطق المصابة لأن إجرائها قد يؤخر التئام الإصابة وقد يسبب في نشر العدوى .

<sup>1</sup> - أشواق سعيد رديني، الحجامه وأحكامها في الفقه الإسلامي، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات قسم علوم القرآن الكريم، مجلة كلية الآداب، العدد 99، ص343.

لا يجب إجراء الحجامة بصفة عامة لمريض مصاب بارتفاع درجة الحرارة<sup>1</sup>.

**المطلب الثاني: منع الحائض والنفساء وأثره على الصحة**

**الفرع الأول: حكم الحائض والنفساء من الصوم**

الطهارة من الدم والحيض والنفساء: فلا يجب عليها ولا يصح منها وعليها القضاء بعذر والمانع، ويجب عليهما المباشرة في الأداء بمجرد الطهارة.<sup>2</sup>

**الفرع الثاني: الأدلة على منع الحائض والنفساء من الصوم**

في السنة النبوية، قالت عائشة رضي الله عنها: " كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ"<sup>3</sup>.

**الفرع الثالث: منع صوم الحائض والنفساء وأثره على الصحة**

إن في تحريم الصيام على الحائض والنفساء حكماً عظيمة :

الحائض: تصاب معظم النساء بوعكة عامة خفيفة قبل الطمث وقد تحدث اضطرابات مرضية في الأعراض المتهيجة للطمث في مختلف أجهزة البدن أعدد منها آلام الرأس وفرط الحموضة المعدية والاسهال ونوبات من الخفقان وسيلان الأنف التشنجي وتعرض المساوات للهجمات التطورية في أثناء الطمث.

<sup>1</sup> - محمد أحمد عيسى، العلاج بالحجامة وكاسات الهواء، دار الغد الجديد، المنصورة، مصر، ط1، 1424هـ - 2003م

<sup>2</sup> - الزحيلي وهبة، الفقه الإسلامي وأدلته، دار الفكر، دمشق، ط2، 1405هـ - 1985م، ج2، ص626.

<sup>3</sup> - سبق تخريجه ص33.

وتشعر المرأة أثناء الطمث بالتعب والضيق الغامض المبهم، وقد يضطرب الهضم. وتحدث آلام مرافقة للحيض وقد تسبقه بيوم أو يومين، وتختلف كثيرا في شدتها بين امرأة وأخرى كما تختلف باختلاف فصول السنة.<sup>1</sup>

وتمتاز أيام الحيض واليومين السابقين له بانخفاض قدرة الجسم على المقاومة وينقص حيويته ومهارته ورشاقته في الحركة، ويميل الأنثى للشكوى من الإرهاق والضيق والقلق والألم بسبب الشعور بالهبوط إضافة لما ينتابها من الأعراض السابقة ولذا تسمى تلك الأيام بحق أيام الهبوط الحيوي.

فالحائض إذ تكاد تكون مريضة بل هي مريضة في كثير من الأحيان، والمريض ذو فعالية ناقصة ونفسية خاصة، فاقتضت حكمة العليم الرحيم الذي لم يجعل على المريض حرجا أن يمنع الحائض من الصوم رأفة بها.

ولئلا يفوتها خيرات وأنوار مدرسية الصوم أوجب عليها القضاء في أوقات أخرى تكون فيه أشد قوة وحيوية.

النفساء: فقد أثقلت بالحمل وارهقت أثناء الولادة وها هي تقوم بحضانة وارضاع وليدها مما يتمثله جسمها من الغذاء مع ماهي عليه من نفاس، فلا تقل حالتها عن الحائض بل هي أكثر منها ضعفاء أشد حاجة إلى الفطر.

أن للصيام مرتبة خاصة جليلة، إن تلك المرتبة تستدعي نظافة وطهارة يتمكن معها الصائم من القيام بالعبادات المختلفة من صلاة وقراءة قرآن، فجعل الله افطار الحائض والنفساء واجبا وصيامها محرما وباطلا، وعليهما أن يقضيا ما فاتهما في وقت يكونان فيه

<sup>1</sup> - محمود ناظم النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، المرجع السابق، ص 27.

أشد إمكانية وتحملاً، وفي هذا تعليم للرجال أن يأخذوا بعين الإعتبار حالة المرأة خلال فترة الحيض والنفاس<sup>1</sup>.

### المطلب الثالث: صوم الوصال وأثره على الصحة

#### الفرع الأول: تعريف الوصال

هو ألا يفطر يومين أو أياماً<sup>2</sup>

#### الفرع الثاني: حكم صوم الوصال ودليله

##### حكم الوصال:

اختلفت الصحابة والتابعين في صوم الوصال، فأباحه جماعة مطلقاً، ومنعه آخرون، وقيل يحرم على من شق عليه ويباح لمن لم يشق<sup>3</sup>.

اختلف نهي رسول الله ﷺ عن الوصال: فذهب قوم إلى أنه محرم، وهو مذهب بعض أهل الظاهر في علمي، وذهب الجمهور ومالك والشافعي، وأبو حنيفة والثوري، وجماعة من السلف منهم ابن الزبير وغيره وأجازة ابن وهب، وإسحاق، وابن حنبل من سحر إلى سحر، وسبب هذا الخلاف هو: محمل هذا النهي على الظاهر وهو التحريم، أو يصرف عن ظاهره إلى الكراهية، لأن النبي ﷺ قد واصل بأصحابه بعد أنهم نهاهم فلم ينتهوا.

ثم إذا حملناه على الكراهية فإنما هي لأجل ما يلحق من المشقة والضعف، فإذا أمن من ذلك، فهل يجوز أم تسد الذريعة فلا يجوز وأما من خص جوازه بالسحر، فلما جاء في

<sup>1</sup> -المرجع نفسه، ص 28- 29.

<sup>2</sup> - ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، المصدر السابق، ص 985.

<sup>3</sup> -محمد زكريا الكندهلوي المدني، أوجز المسالك في موطأ مالك، تقي الدين الندوي، دار القلم، دمشق، ط1، 1423 هـ\_2003 م، ج5، ص209.

الحديث المذكور في الأصل، ولأن أكلة السحر يؤمن معها الضعف والمشقة التي لأجلها كره الوصال.<sup>1</sup>

### حكم الوصال إلى السحر:

قال ابن العربي: "و هذه إباحة لتأخير الفطر، ومنع من إيصال يوم بيوم"<sup>2</sup>

### دليله :

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: "نهى النبي صلى الله عليه وسلم عَنِ الْوِصَالِ"<sup>3</sup>

عن أبي سعيد الخدري، أنه سمع رسول صلى الله عليه وسلم يقول: "لَا تَوَاصِلُوا، فَإِنَّكُمْ أَرَادَ الْوِصَالَ فَلْيُوَاصِلْ، حَتَّى السَّحَرِ"<sup>4</sup>.

### الفرع الثالث: أثر صوم الوصال على الصحة

تزداد الأجسام الكيتونية في خلايا لجسم، مما يزيد من حمضية الدم، الذي يبدأ في التأثير على الاستقلاب، ويفقد المخ مادة الجلوكوز تماما، ويبدأ في فقد توازنه، ويبدأ استهلاك البروتين في إنتاج الطاقة مما يؤدي إلى ضعف في البنية لعضلية نتيجة خلل التوازن النتروجيني في الجسم .

إذا استمرت هذه المرحلة لمدد متطاولة فإن إعادة التغذية لا تأتي بنتائج فورية ويحتاج الجسم لزمان قد يطول لإعادة بناء العضلات التي لا يتحرك الجسم بكفاءة إلا بها<sup>5</sup>.

1 - القرطبي، المفهم لما أشكل من كتاب تلخيص مسلم، ج3، ص160

2 - القرطبي، أحكام القرآن، ص133

3 - مسلم، كتاب الصيام، باب التنكيل لمن أكثر الوصال، برقم 1965، ص 488

4 - البخاري، كتاب الصيام، باب الوصال إلى السحر، برقم 1967، ص388.

5 - حسن أبو عائشة، الإعجاز العلمي في الصيام، المؤتمر العالمي للقرآن الكريم ودوره في بناء الحضارة الإسلامية، الخرطوم، السودان، 1433 هـ - 2011م، ص19.

## المطلب الرابع: صوم يوم عرفة للحاج

## الفرع الأول: حكم صوم عرفة

يستحب لغير الحاج أن يصوم يوم عرفة الموافق للتاسع من ذي الحجة، وهو اليوم الذي يقف فيه حجاج بيت الله الحرام بعرفات إتماماً لأركان الحج .

ويكره صومه للحاج، ويتأكد ندب فطره ليتقوى على أداء المناسك<sup>1</sup>.

الحنابلة: قالوا يندب أن يصوم الحاج يوم عرفة إذا وقف بها ليلاً ولم يقف بها نهاراً، أما إذا وقف بها نهاراً فيكره له صومه .

الحنفية: قالوا: يكره صوم يوم عرفة للحاج إن أضعفه، وكذا صوم يوم التروية، وهو ثامن من ذي الحجة<sup>2</sup>.

قال ابن حجر: "ومن جزم بأنه غير صائم قامت عنده قرينة كونه مسافراً وقد عرف نهيهِ عن صوم الفرض في السفر فضلاً عن النفل"<sup>3</sup>.

## الفرع الثاني: الأدلة على صوم عرفة

وردت أدلة على استحباب صوم عرفة لغير الحاج وكراهة صوم عرفة للحاج، عن أبي قتادة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم " صَوْمُ يَوْمِ عَرَفَةَ أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ"<sup>4</sup>.

أبو هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم: "تَهَى عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَةَ"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - الطاهر عامر، التسهيل لمعاني كمختصر خليل، المرجع السابق، ص36.

<sup>2</sup> - الجزيري، عبد الرحمان، الفقه على المذاهب الأربعة، المرجع السابق، ص505.

<sup>3</sup> - العسقلاني، فتح الباري، المرجع السابق، ص518.

<sup>4</sup> - سبق تخريجه ص15.

<sup>5</sup> - أبو داود، كتاب الصيام، باب في صوم عرفة بعرفة، برقم 2440 - 2441، ص 312.

عن أم الفضل بنت الحارث: " أَنْ نَاسًا تَمَارَوْا عِنْدَهَا يَوْمَ عَرَفَةَ فِي صَوْمِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ هُوَ صَائِمٌ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ لَيْسَ بِصَائِمٍ، فَأَرْسَلْتُ إِلَيْهِ بِقَدْحِ لَبَنٍ، وَهُوَ وَاقِفٌ عَلَى بَعِيرِهِ بِعَرَفَةَ فَشَرِبَ".

### الفرع الثالث: الحكمة من نهي صوم عرفة للحاج

الحكمة هي أن الحاج بحاجة شديدة إلى تقوية جسمه لصعوبة العمل وكثرته في ذلك الموقف، وربما ضعف بالصوم فقصر عن بعضه فلذلك كره<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - الخطاب الرعييني، مواهب الجليل المصدر السابق، ص311.

# خاتمة



## الخاتمة

في نهاية دراستنا لهذه المذكرة الموسومة " الثمار العملية لأحكام الصيام وانعكاساتها على الصحة البدنية " وخلصنا إلى النتائج الآتية:

- الصيام شريعة لجميع الأمم فرضه الله على المسلمين .
- الصوم مدرسة روحية لتذهيب النفس وتعويدها على الصبر .
- الصحة النفسية والصحة البدنية لهما علاقة وطيدة ولهما انعكاس على صحة الانسان
- يقي الصوم كثيرا من الأمراض فضلا عن فوائده الصحية المتعددة ،ولا يقتصر على كونه فريضة على كل مسلم .
- للصيام أسراراً عظيمة وحكم جليلة، له انعكاساته وآثاره الايجابية على الصحة البدنية.
- الرطب والتمر يختلفان في مكوناته فالأول يحتوي على سكريات أحادية فهي سريعة الإمتصاص، وأما الآخر يحتوي على من السكريات الأحادية والثنائية.
- وأما السكريات الثنائية فهي تحتاج إلى وقت للتحلل والإمتصاص .
- وتجلت عظمة رسول الله ﷺ عندما طلب من المسلمين أن يكون فطورهم في شهر رمضان على رطبات، وسحورهم على التمر.
- أباح الله سبحانه لأصحاب الأعذار الفطر في رمضان حفاظا على مقصد النفس.
- للصيام آثار سلبية عند سوء استعماله للصوم كأن يصوم الإنسان وهو مريض أو يحتجم في نهار رمضان وهو ضعيف .

## التوصيات

- التوصيات. وفي هذا المقام سجلنا بعض التوصيات التي رأينا أنها مهمة في هذا الباب.
- شعيرة الصيام لها أسرار عظيمة وحكم عديدة يجب تعميم دراستها على جميع التخصصات خاصة الطب ولو بشكل مختصر للوصول علم متكامل من كل الجوانب.

ولذلك فإننا نلفت نظر الجامعات والكليات الإسلامية والمراكز العلمية المتخصصة وطلبة العلم والباحثين أن توجه جهود باحثيها إلى خدمة علوم الشرع وأسراره.  
-توصية المريض بتأخير العلاج إلى وقت الإفطار ما دام كان ذلك ممكناً لأنه أحوط للعبادة .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين.



# فهارس عامة

فهارس الآيات

الصفحة	رقم الآية	الآية	السورة
12	185	﴿ فَلْيُصِّمُ ﴾	آية
19	183	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾	
19	185	﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيُصِّمْهُ ﴾	
21		﴿ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾	
22	183	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾	
26	187	﴿ أَجَلَ لَكُمْ لِيَلَّهَ الصِّيَامِ الزَّفْرَتُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ﴾	
26		﴿ فَالَّذِينَ بَشِرُوا هُنَّ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكَلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ﴾	
30	184	﴿ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴾	
31	196	﴿ فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ ﴾	
32	185	﴿ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيُصِّمْهُ وَمَن كَانَ مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴾	
33		﴿ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيُصِّمْهُ ﴾	
41	177	﴿ وَالصَّادِقِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴾	
41	216	﴿ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا ﴾	

		تَعْلَمُونَ ﴿١﴾	
44	286	لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴿٢﴾	آية:
49	195	فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿٣﴾	
51	185	وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَيْتُمْ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٤﴾	
65	184	﴿٥﴾ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامِ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ. وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٦﴾	
38	195	﴿٧﴾ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴿٨﴾	
41	122	﴿٩﴾ وَعَلَى اللَّهِ فليتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٠﴾	آل عمران
68	29	﴿١١﴾ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿١٢﴾	النساء
-46 52	3	﴿١٣﴾ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَمْيَتَةُ الدَّمِّ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْنَقَسُوا بِالْأَنْزَلِمْ ذَلِكَ كُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَبْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْصَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤﴾	آية:
46	90	﴿١٥﴾ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٦﴾	
-45 50	6	﴿١٧﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرَضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ	

		﴿يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾	
40	82	﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ ءَآلَمِنٌ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾	الأنعام
43	31	﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾	الأعراف
44	60	﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾	الأنفال
42	92	﴿فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِدَنِكَ﴾	يونس
25	80	﴿- اوتِحِ إِلَىٰ رُكْنٍ شَدِيدٍ﴾	هود
39	53	﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾	يوسف
40	28	﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾	الرعد
12	26	﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا﴾ ﴿فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنسِيًّا﴾	٩٢
55	26	﴿وَهَزَجَ إِلَيْكَ بِمِذْبَاحِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾	٩٢
38	78	﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾	الحج
39	21	﴿وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا﴾	النور
44	26	﴿إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَجَرْتَ الْقَوَى الْأَمِينُ﴾	القصص
67	14	﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَسَنًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفَصَّلَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ﴾	لقمان
37	42	﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾	الزمر
66	15	﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَسَنًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعَتْهَا كَرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْرِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنَّي بُنْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾	الأحقاف
28	18	﴿فَقَدْ جَاءَ أَشْرَاطُهَا﴾	محمد
44	7	﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا لَمَّا ءَاتَيْتَهَا﴾	الطلاق

38	2-1	﴿ لَا أُقِيمُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ۝ وَلَا أُقِيمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ ﴾	القيامة
38	-27 28	﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۝ ارجعي إلى ربك راضية مرضية ﴾	الفجر
47	8	﴿ ثُمَّ لَتَسْلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴾	التكاثر

فهارس الأحاديث

الصفحة	المصنف	الراوي الأعلى	طرف الحديث
23-12	مسلم	أبو هريرة	"قَالَ اللَّهُ تَعَالَى كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلاَّ الصَّيَامَ....."
14	مسلم	أبو أيوب الأنصاري	"مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سَنًا مِنْ شَوَّالٍ....."
15	النسائي	هنيدة بن خالد	"كَانَ يَصُومُ سَعًا مِنْ ذِي الْحِجَّةِ، وَيَوْمَ عَاشُورَاءَ....."
-15 82-16	مسلم	أبو قتادة	"صِيَامُ يَوْمِ عَرَفَةَ، أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ...."
15	مسلم	عائشة	"كَانَتْ قَرِشٌ يَصُومُ عَاشُورَاءَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ...."
15	مسلم	أبو هريرة	"أَفْضَلُ الصَّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ، شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمِ....."
16	البخاري	عائشة	"كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَصُومُ حَتَّى يَقُولَ: لَا يَطِيرُ....."
16	الترمذي	عائشة	"كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَجْرِي صَوْمَ الْأَتْنَيْنِ....."
16	مسلم	عبد الله عمرو بن العاص	"أَحَبُّ الصَّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ....."
17	مسلم	عبد الله عمرو بن العاص	"إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ، إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ....."
17	البخاري	أبو هريرة	"لَا يَصُومُ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلاَّ يَوْمًا....."
17	داود	عبد الله بن بسر	"لَا تَصُومُوا يَوْمَ السَّبْتِ إِلاَّ فِيمَا افْتَرَضَ عَلَيْكُمْ....."
17	مسلم	أبو هريرة	"لَا تَقْدَمُوا رَمَضَانَ يَصُومُ يَوْمٍ أَوْ يَوْمَيْنِ....."
18	مسلم	أبو سعد	"لَا يَصْلِحُ الصَّيَامُ فِي يَوْمَيْنِ....."
18	مسلم	كعب بن مالك	"أَنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْحِجَّةَ إِلاَّ مُؤْمِنٌ....."

18	البخاري	أبو هريرة	"لَا تَصُومُ الْمَرْأَةُ وَبِعَلَّهَا شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ....."
20	البخاري	ابن عمر	"بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ....."
20	مالك	طلحة	"جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مِنْ أَهْلِ بَجْدٍ....."
22	البخاري	علقمة	"مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَسْرِ وَخِيفَانَهُ أَعْضُ لِلْبَصْرِ....."
23	البخاري	أبو هريرة	"وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ مَرِيحِ الْمِسْكِ....."
23	البخاري	سهل	"إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ: الرَّيَّانُ....."
24	مسلم	أبو هريرة	"إِذَا جَاءَ رَمَضَانَ فَتَحَّتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ....."
24	البخاري	أبو هريرة	"وَمَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ....."
25	البخاري	عمر	"الْأَعْمَالُ بِالتَّيَّةِ وَكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى"
25	مالك	عبد الله بن عمر	"لَا يَصُومُ إِلَّا مَنْ أَجْمَعَ الصِّيَامَ قَبْلَ الْفَجْرِ"
27	مالك	عبد الله بن عمر	"مَنْ اسْتَقَاءَ وَهُوَ صَائِمٌ فَعَلَيْهِ الْقَضَاءُ....."
28	داود	بن عمر	"لَا يَحِلُّ سَلْفٌ وَبَيْعٌ وَكَأَنَّ شَرْطَانَ فِي بَيْعٍ"
31-29	داود	ابن عباس	"مَرَفَعِ الْقَلَمَ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنِ الْمَجْنُونِ الْمَغْلُوبِ....."
31	مسلم	نبيشة الهذلي	"أَيَّامُ الشَّرِيقِ أَيَّامُ أَكْلِ وَشُرْبٍ"
78-33	مسلم	عائشة	"كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ فَنُؤْمِرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ....."
33	مسلم	أبو هريرة	"صُومُوا الرَّؤْيَةَ وَأَفْطَرُوا الرَّؤْيَةَ....."
52-35	البخاري	أبو هريرة	"لَا يُؤْمَرُ الْمَرِيضُ عَلَى الصَّحِّ"
41	مسلم	صهيب	"عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ....."
42	ابن ماجه	معاوية بن أبي سفيان	"لَا تُبَادِرُونِي بِالرُّكُوعِ وَلَا بِالسُّجُودِ، فَهَمَّا أَسْبَقَكُمْ بِهِ....."

43	ابن ماجه	المقدام بن معد يكرب	"مَا مَلَكَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ....."
44	مسلم	أبو هريرة	"الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ....."
46	مسلم	ابن عمر	"كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٍ وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ....."
46	داود	أبو الدرداء	"إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالذَّوَاءَ....."
47	البخاري	ابن عباس	"نَعْمَانٌ مَعْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ....."
47	الترمذي	عبيد الله بن محصن	"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ أَمْتًا فِي سِرِّهِ مَعَانِي فِي جَسَدِهِ....."
48	ابن ماجه	أبو بكر	"وَسَلُّوا اللَّهَ الْمَعَاوَةَ، فَإِنَّهُ مَا يُؤْتِ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ"
48	الترمذي	العباس بن عبد المطلب	"يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ سَلِ اللَّهَ الْعَاقِبَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ"
49	البخاري	ابن عباس	"مَرَّةٌ فَلَيْسَ كَلِمَةٌ، وَلَيْسَ تَطْلٌ وَلَيْسَ صَوْمَةٌ"
50	ابن ماجه	ابن عباس	"لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ"
52	البخاري	أنس	"مَرَّ حَصْبٌ لِعَبْدِ الرَّحْمَانِ بْنِ عَوْفٍ وَالرَّيْثِيِّ....."
52	البخاري	أسامة بن زيد	"الطَّاعُونَ مَرِحْسٌ أُرْسِلَ عَلَى طَائِفَةٍ....."
56	الترمذي	أنس	"كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى مِرْطَبَاتٍ....."
59	البخاري	سهل بن سعد	"لَا يَبْرَأُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَلُوا الْفِطْرَ....."
59	داود	أبو هريرة	"لَا يَبْرَأُ الدِّينَ ظَاهِرًا مَا عَجَلَ النَّاسُ..."
61	مسلم	أنس	"تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَاتًا"
61	داود	أبو هريرة	"بِعَدَسِ سَحُورِ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ"
63	البخاري	زيد بن ثابت	"تَسَحَّرْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ....."
65	داود	ابن عباس	"كَأَنَّ مَرُحْصَةَ الشُّبَيْخِ الْكَبِيرِ....."

66	ابن ماجه	أنس بن مالك	"اجلس أحدك عن الصوم أو الصيام....."
69	البخاري	أبو هريرة	"وإذا أمرتكم شيئا فأتوا منه ما استطعتم"
75	البخاري	ابن عباس	"احتجبت النبي ﷺ وهو صائم"
76	داود	ثوبان	"أفطر الحاجم والمخجوم"
81	مسلم	ابن عمر	نهى النبي ﷺ عن الوصال
81	البخاري	ابو سعيد الخدري	لأتوا صلوا، فأبكم أمراء الوصال فلبوا صل، حتى السحر
82	داود	ابو هريرة	نهى عن صوم يوم عرفة بعرفة



قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم (رواية ورش عن نافع )

1. ابن الأثير محمد الدين أبي السعادات المبارك محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، بن حسن بن علي بن عبد الحميد الحلبي الأثري، دار ابن الجوزي، المملكة العربية السعودية، ط1، 1421هـ.
2. أحمد سعيد أنو النصر، الحجامة النبوية، yahoo.com Dr-Ahmed-Sae
3. أحمد مصطفى سليمان، فقه الصيام في الإسلام، شركة معمل ومطبعة الزهراء، العراق، ط1، 1405هـ - 1985م.
4. أروى عبد الرمان أحمد، إعجاز التمر في الشفاء والوقاية من الميكروبات الضارة والمرضة، المؤتمر العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة [www.eajaz.org](http://www.eajaz.org)، ج1، ص169-170.
5. أشواق سعيد رديني، الحجامة وأحكامها في الفقه الإسلامي، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، مجلة كلية الآداب، العدد99.
6. الأبى الأزهرى صالح عبد السميع، جواهر الإكليل في شرح مختصر خليل، المكتبة الثقافية، بيروت، لبنان، د(ط.ت.س)، ج1.
7. البخاري أبي عبد الله محمد بن اسماعيل الجعفي، صحيح البخاري، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1417هـ-1997م.

8. البراذعي خلف الله بن أبي القاسم محمد، التهذيب في اختصار المدونة، محمد لمين، دار البحوث الدراسات الإسلامية و احياء التراث، الإمارات العربية المتحدة ،دبي، ط1، 1420هـ -1999م .
9. البغدادي أبو محمد عبد الوهاب، التلقين في الفقه المالكي، محمد ثالث سعيد الغاني، مكتبة نزار مصطفى الباز، الرياض، ط-ت، ج1.
10. البغدادي القاضي عبد الوهاب، المعونة، عبد الحق حميش، وزارة الشؤون الدينية والأوقات تلمسان ،ط1432، 1هـ-2017م، ج1، ص437.
11. أبو بكر جابر الجزائر، منهاج المسلم، دار السلام، القاهرة، ط1، 1384 هـ - 1964 م
12. البيضاوي ناصر الدين أبي الخير عبد الله بن عمر بن محمد الشيرازي، انوار كالتنزيل وأسرار التأويل المعروف بتفسير البيضاوي، محمد الرحمان المرعشلي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، د ط، 1418 هـ - 1998 م، ج1.
13. الترميذي أبي عيسى محمد بن عيسى، جامع الترميذي، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط2، 1421 هـ - 2000 م.
14. الجبرين عبد الله بن عبد الرحمان، الصيام، آداب وأحكام، دار المعراج، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1415 هـ.
15. الجرجاني علي بن محمد السيد الشريف، معجم التعريفات، محمد صديق المنشاوي، دار الفضيلة، القاهرة، د ط، 2004.
16. الجزيري عبد الرحمان، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان ط2، 1424 هـ - 2003 م. ج1.
17. بن جزي محمد بن أحمد الغرناطي، القوانين الفقهية في تلخيص مذهب المالكية والتبويه على مذهب الشافعية والحنفية والحنبلية، ماجد الحموي، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط1، 1434 هـ - 2013 م.

18. حسن أبو عائشة، الإعجاز العلمي في الصيام، المؤتمر العالمي للقرآن الكريم ودوره في الحضارة الإسلامية، الخرطوم، السودان، ط1، 1423هـ-2011م .
19. حسن أيوب، فقه العبادات بأدلتها في الإسلام، دار السلام، القاهرة، مصر، ط1، 1422هـ - 2002م.
20. الحطاب الرعيني أبي عبد الله محمد بن عبد الرحمن المغربي، مواهب الجليل شرح مختص خليل، زكريا عميرات، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 1428هـ - 2007م
21. خالد محمد محرم، بناء الشخصية من خلال التربية الإسلامية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 1427هـ - 2006م.
22. خالد بن ناصر الرضيان، أسرار الفطر الرطب والتمر في رمضان، مجلة أسبوط للدراسات البيئية، العدد الحادي والثلاثون يناير 2007.
23. أبي داود سليمان بن الأشعث بن اسحاق بن بشير السجستاني، سنن أبي داود، رائد صبري ابن علفة، دار الحضارة، الرياض، ط2، 1436هـ-2015م.
24. الذهبي أبو عبد الله محمد بن أحمد، الطب النبوي، أحمد رفعت البدرابي، دار إحياء العلوم، بيروت، ط3، 1410هـ- 1990م.
25. الرازي أبي بكر محمد بن شمس الدين، مختار الصحاح، دار المنهل، سورية، ط1، 1431هـ - 2010م.
26. ابن رجب زين الدين أبو الفرج عبد الرحمان بن شهاب الدين، جامع العلوم والحكم، ماهر ياسين الفحل، دار ابن كثير، دمشق، بيروت، ط1، 1429هـ - 2008م.
27. ابن رشد محمد بن أحمد بن محمد الحفيد، بداية المجتهد ونهاية المقتصد، محمد حلاق صبحي، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ط1، 1415هـ، ج2.
28. الزبيدي محب الدين أبي فيض السيد محمد مرتضي الحسيني، تاج العروس من جواهر القاموس، علي شيري، دار الفكر، بيروت، لبنان، د ط، 1414هـ - 1994م .

29. الزحيلي وهبة، الفقه المالكي الميسر، دار الكلم الطيب، دمشق، د ط، 1431 هـ - 2010، ج 1.
30. الزحيلي وهبة، الوجيز في أصول الفقه، دار الفكر المعاصر، بيروت، لبنان، ط 1، 1419 هـ 1999م
31. الزحيلي وهبة، الفقه الإسلامي وأدلته، دار الفكر، دمشق، ط 2، 1405 هـ - 1985م
32. الزحيلي وهبة، أصول الفقه الإسلامي، دار الفكر، سوريا، دمشق، ط 1. 1406 هـ - 1986 م، ج 1.
33. الزركشي أبي عبد الله بدر الدين محمد بن بهادر بن عبد الله الشافعي، المنثور في القواعد، محمد حسن محمد حسن اسماعيل، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط 1، 1421 هـ - 2002م، ج 2.
34. زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط 4، 1426 هـ - 2005م.
35. سميح عاطف الزين، المعرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، دار الكتب اللبناني، بيروت، د ط، 1411 هـ - 1991م، م 1.
36. شليتون، التداوي بالصوم، دار الرشيد، دمشق - بيروت، ط 2، 1407 هـ - 1987م.
37. ابن الطاهر الحبيب، فقه العبادات على مذهب المالكي، دار الكتب المعارف، بيروت، لبنان، ط 1، 1430 هـ - 2009
38. ابن طاهر الحبيب، الفقه المالكي وأدلته، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط 1، 1418 هـ - 1998 م، ج 2.
39. الطاهر عامر، التسهيل لمعاني مختصر خليل، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط 1، 1430 هـ - 2009م، م 7.

40. الطهطاوي، أحمد مصطفى قاسم، شرح منظومة ابن عاشر في الفقه المالكي، دار الفضيلة، الإمارات، د ط، 2004.
41. ابن عاشور محمد الطاهر، تفسير التحرير والتنوير، الدار التونسية، تونس، د ط، 1984، ج 1.
42. عبد الله بن عبد العزيز المصلح، عبد الجواد الصاوي، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، دار جياذ جدة، ط 1، 1429 هـ - 2008 م.
43. العربي أبي بكر محمد بن عبد الله، أحكام القرآن، محمد البجاوي، دار المعرفة، بيروت، د ط، 1407 هـ 1987 م، ج 1.
44. العسقلاني أحمد علي بن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط 1، 1421 هـ - 2001 م، ج 4.
45. عمر سليمان الأشقر، الصوم في ضوء الكتاب والسنة، دار النفائس، الكويت، ط 4، 1410 هـ - 1990 م.
46. العمري عبد الكريم بن صنيان، من أسرار الصيام وحكمه، دار المآثر، المدينة المنورة، ط 1، 1427 هـ - 2006 م.
47. الغرياني الصادق عبد الرحمان، مدونة الفقه المالكي وادلتها، مؤسسة الريان، بيروت، لبنان، ط 2، 1423 هـ - 2002 م، ج 1.
48. الغزالي أبي حامد محمد بن محمد، إحياء علوم الدين، دار الكتاب العلمية، بيروت، لبنان، ط 7، 2013 م، ج 3.
49. الفرفور عبد اللطيف صالح، الصيام على المذاهب الأربعة من الفقه الإسلامي، د (د.ب)، ط 1، 1390 هـ - 1970 م.
50. الفيروز آبادي مجد الدين محمد بن يعقوب، القاموس المحيط، محمد نعيم العرقسوسي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط 8، 1426 هـ - 2005 م.

51. القحطاني سعيد بن علي بن وهف، الصيام في الإسلام، فهرسة مكتبة الملك فهد، الرياض، ط1، 1428هـ.
52. بن قدامة موفق الدين عبد الله بن احمد، روضة الناظر وجنة المناظر في أصول الفقه، شعبان محمد اسماعيل، مكتبة التدمرية، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1419 هـ - 1998 م، ج1.
53. القرطبي أبي العباس احمد بن عمر بن ابراهيم، المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب المسلم، أحمد محمد السيد، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ط1، 1417 هـ - 1996 م، ج3.
54. القروي محمد العربي، الخلاصة الفقهية على مذهب السادة المالكية، دار صادر، بيروت، لبنان، ط1، 1424 هـ - 2003.
55. ابن قيم الجوزية ابي عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب، مفتاح دار السعادة، عبد الرحمان بن حسن قائد مجمع الفقه الإسلامي، جدة، ط1، 1432 هـ - 1 م.
56. ابن القيم الجوزية أبي عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب، مدارج السالكين، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 2009، م1.
57. ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، عبد الغني عبد الخالق، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 2012.
58. ابن القيم الجوزية شمس الدين أبي عبد الله محمد بن أبي بكر الزرعي الدمشقي، زاد المعاد في هدي خير الميعاد، شعيب الأرنؤوط عبد القادر الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط3، 1418 هـ - 1998 م، ج4.
59. القيرواني أبي محمد بن الله بن أبي زيد، رسالة ابن ابي زيد القيرواني، دار الفصيحة، القاهرة، مصر، 2005.

60. القومي عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط4، 1371 هـ - 1952م.
61. كمال ابراهيم مرسي، السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر الجامعات، القاهرة، ط1، 1421 هـ - 2000م، ج1.
62. كنعان أحمد محمد، الموسوعة الطبية الفقهية، دار النفائس، بيروت، لبنان، ط1، 1420 هـ - 2000م.
63. اللخمي أبي الحسن علي بن محمد، التدمرية، أحمد عبد الكريم نجيب وزارة الأوقات والشؤون الإسلامية، قطر، د(ط-ت).
64. ابن ماجه أبي عبد الله محمد بن يزيد الربيعي القزويني، سنن ابن ماجه، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1، 1420 هـ - 1999م.
65. مالك بن أنس، الموطأ، محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، د ط، 1406 هـ - 1985م.
66. المجابي محمد سكمال، المذهب من الفقه المالكي وادلته، دار القلم، دمشق، ط1، 1431 هـ - 2010م، ج1.
67. محمد أحمد عيسى، العلاج بالحجامة وكاسات الهواء، دار الغد الجديدة، المنصورة، مصر، ط1، 1424 هـ - 2003م.
68. محمد باي بلعالم، مرجع الفروع إلى التأصيل من الكتاب والسنة والإجماع الكفيل، دار الوعي، الجزائر، ط1، 1430 هـ - 2009م، ج2.
69. محمد زكريا الكندهلوي المدني، أوجز المسالك في موطأ مالك، تقي الدين الندوي، دار القلم، دمشق، ط1، 1423 هـ - 2003م،
70. محمود ناظم النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، منشورات اللجنة العلمية لنقاء أطباء، حلب، ط1، 1383 هـ - 1963م.

71. مسلم (ابي الحسين بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط2، 1421هـ-2000م.
72. ابن منظور أبي الفضل جمال الدين محمد بن كرم الإفريقي المصري، لسان العرب، أحمد حيدر، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط2، 1430هـ-2009م، م12.
73. نجيب الكيلاني، الصوم والصحة، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط3، 1402هـ-1982م.
74. النسائي أبي عبد الرحمان احمد بن شعيب، كتاب السنن المعروف بالسنن الكبرى، دار التأصيل، بيروت، لبنان، ط1، 1433هـ-2012م.
75. نهاد فتاح الترك، التمر غذاء ودواء، الناشر شمس للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2008م.
76. النووي يحيى بن شرق، صحيح مسلم بشرح النووي، محمد فؤاد عبد الباقي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط5، 1433هـ-2002م، م4.
77. يوسف القرضاوي، تيسير الفقه في ضوء القرآن والسنة، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط3، 1414هـ - 1993م.
78. يوسف القرضاوي، الايمان والحياة مكتبة وهبة، القاهرة، ط6، 1978.
79. يوسف حامد العالم، المقاصد العامة للشريعة الإسلامية، الدار العالمية للكتاب الإسلامي، الرياض، ط1، 1413هـ - 1993م.



# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
البسمة	
كلمة شكر وعران	
الإهداء	
مقدمة	أ.....
<b>الفصل الأول: الصيام والصحة في الإسلام</b>	
تمهيد:	10.....
المبحث الأول: مفاهيم حول الصيام	11.....
المطلب الأول: تعريف وأنواع الصيام	11.....
الفرع الأول: تعريف الصيام	11.....
الفرع الثاني: أنواع الصيام	14.....
المطلب الثاني: الحكمة من مشروعية الصيام	18.....
الفرع الأول: مشروعية الصيام	18.....
الفرع الثاني: الحكمة من مشروعية الصيام	21.....
المطلب الثالث: أركان وشروط الصيام	24.....
الفرع الأول: أركان الصيام	24.....
الفرع الثاني: شروط الصيام	28.....
المبحث الثاني: الصحة في الإسلام	34.....

34.....	المطلب الأول: تعريف الصحة.....
35.....	الفرع الأول: الصحة عند أهل اللغة.....
36.....	الفرع الثاني: الصحة عند الفقهاء والمتكلمين.....
36.....	الفرع الثالث: الصحة عند الأطباء.....
37.....	المطلب الثاني: أنواع الصحة.....
37.....	الفرع الأول: الصحة النفسية.....
42.....	الفرع الثاني: الصحة البدنية.....
47.....	المطلب الثالث: مكانة الصحة في الإسلام والمحافظة عليها.....
47.....	الفرع الأول: الصحة من نعم الله العظيمة التي تستوجب الشكر.....
49.....	الفرع الثالث: النهي عن التشديد على النفس.....
50.....	الفرع الرابع: اشتمال الأحكام الشرعية على فوائد صحية.....
50.....	الفرع الخامس: التخفيف عن أصحاب الأعذار.....
51.....	الفرع السادس: التخفيف في بعض المحظورات عند الضرورة.....
52.....	الفرع السابع: وضع التدابير الوقائية من إنتشار الأمراض المعدية.....

## الفصل الثاني: آثار الصيام على الصحة البدنية

54.....	تمهيد.....
55.....	المبحث الأول: آثار الصيام الإيجابية على الصحة البدنية.....
55.....	المطلب الأول: الفطر على التمر وتعجيل الإفطار.....
55.....	الفرع الأول: الفطر على التمر.....

59	الفرع الثاني: تعجيل الفطر
63	الفرع الثاني: تأخير السحور
65	المطلب الثالث: رخصة الفطر للحامل والمرضع وأثره على الصحة
65	الفرع الأول: حكم رخصة الحامل والمرضع في الفطر
65	الفرع الثاني: الأدلة على رخصة الفطر للحامل والمرضع
66	الفرع الثالث: الفوائد الصحية لإعطاء الرخصة بالإفطار للحامل والمرضع
69	المطلب الرابع: تشريع الفطر لمن غلب عليه الهلاك
69	الفرع الأول: الفطر لمن غلبه الجوع والعطش فخاف الهلاك
70	الفرع الثاني: الفوائد الصحية بتشريع الفطر لمن غلبه الجوع والعطش فخاف الهلاك
73	المطلب الثاني: منع الحائض والنفساء وأثره على الصحة
73	الفرع الأول: حكم الحائض والنفساء من الصوم
74	المبحث الثاني: آثار الصيام السلبية على الصحة البدنية
74	المطلب الأول: الحجامة وأثرها على الصحة
74	الفرع الأول: تعريف الحجامة
75	الفرع الثاني: حكم وأدلة الحجامة في الصوم
76	الفرع الثالث: أثر الحجامة على الصحة
78	المطلب الثاني: منع الحائض والنفساء وأثره على الصحة
78	الفرع الأول: حكم الحائض والنفساء من الصوم
78	الفرع الثاني: الأدلة على منع الحائض والنفساء من الصوم

78	الفرع الثالث: منع صوم الحائض والنفساء وأثره على الصحة .....
80	المطلب الثالث: صوم الوصال وأثره على الصحة .....
80	الفرع الأول: تعريف الوصال .....
80	الفرع الثاني: حكم صوم الوصال ودليله .....
81	الفرع الثالث: أثر صوم الوصال على الصحة .....
82	المطلب الرابع: صوم يوم عرفة للحاج .....
82	الفرع الأول: حكم صوم عرفة .....
82	الفرع الثاني: الأدلة على صوم عرفة .....
83	الفرع الثالث: الحكمة من نهي صوم عرفة للحاج .....
85	الخاتمة .....

## فهارس عامة

88	فهرس الآيات .....
92	فهرس الاحاديث .....
97	قائمة المصادر والمراجع .....
106	فهرس المحتويات .....

## ملخص الرسالة

الصيام من أجل العبادات و أعظمها وهو أحد أركان الإسلام التي بني عليها ، وهو فرض من فروض الله ومعلوم من جميع المسلمين توارثته الأمة خلفا عن سلف ، و قد دل على وجوبه الكتاب والسنة والإجماع ، كما لهذه العبادة الجليلة أركان وشروط واجب التزامها .

حافظ الإسلام على الصحة من جميع جوانبه سواء كانت صحة نفسية أو بدنية كلا منهما يكملان بعضهما للحصول على جسم سليم .

للصيام أسرار و فوائد صحية عظيمة و مثبتة علميا .

## Abstract

Fasting for worship and the greatest one of the pillars of Islam on which it was built, which is the imposition of the duties of God and knowledge of all Muslims inherited by the nation successor to the predecessor, and has indicated the obligation of the Quran and Sunnah and unanimity, Islam has maintained health in all its aspects, whether psychological or physical, to complement each other to obtain a healthy body. For fasting, secrets and health benefits are great and scientifically proven.