

فوائد وثمرات الصيام

تأليف

أبي أنس

ماجد البنكاني

حقوق النشر الطبع والترجمة
لكل من يريد طبعه وتوزيعه مجاناً

مُقَدِّمَةٌ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ ، وَنَسْتَعِينُهُ ، وَنَسْتَغْفِرُهُ ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ وَأَنْفُسِنَا ، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا ، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ . وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ . ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ ، وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ (١) ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۖ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (٢) ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ (٣)

فإن خير الكلام كلام الله تعالى ، وخير الهدى هدى محمد ﷺ ، وإن شر الأمور محدثاتها ، وكل محدثة بدعة ، وكل بدعة ضلالة ، وكل ضلالة في النار .

(١) سورة آل عمران .

(٢) سورة النساء .

(٣) سورة الأحزاب .

أحببنا أن نقدم للمسلمين فوائد وثمرات الصيام ، ليكونوا على علم بها ، لأنه من فعل أي عبادة وهو يعلم ما فيها، وما تحتوي، وما فيها من علم، يكون أكثر أجرا من غيره، لتدبره بها، وعلمه بها.
والله أعلم .
ونبدأ على بركة الله .

من ثمرات الصيام (١)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ). البقرة ١٨٣ 🌹 يا أيها الذين صدّقوا الله ورسوله وعملوا بشرعه، فرض الله عليكم الصيام كما فرضه على الأمم قبلكم؛ لعلكم تتقون ربكم، فتجعلون بينكم وبين المعاصي وقاية بطاعته وعبادته وحده.

من ثمرات الصيام (٢)

تزكية للبدن تضيق مسالك الشيطان.
ومنها: أن الصائم في الغالب، تكثر طاعته، والطاعات من خصال التقوى.
ومنها أن الغني إذا ذاق ألم الجوع، أوجب له ذلك، مواساة الفقراء المعدمين، وهذا من خصال التقوى.

من ثمرات الصيام (٣)

الصائم يترك ما حرم الله عليه من الأكل والشرب والجماع ونحوها، التي تميل إليها نفسه، متقربا بذلك إلى الله، راجيا بتركها، ثوابه. فهذا من التقوى.
ومنها أن الصائم يدرّب نفسه على مراقبة الله تعالى، فيترك ما تهوى نفسه، مع قدرته عليه، لعلمه

باطلاع الله عليه .

ومنها أن الصيام يضيق مجاري الشيطان, فإنه يجري من ابن آدم مجرى الدم, فبالصيام يضعف نفوذه, وتقل منه المعاصي. الصيام من أكبر أسباب التقوى, لأن فيه امتثال أمر الله واجتناب نهيهِ.

من ثمرات الصيام (٤)

الصبر على الطاعة، والصبر عن المعصية.

معرفة قيمة الحياة والحرص على أيامها ولياليها وأنها ميدان للتنافس. المسارعة إلى فعل الخيرات دون التعذر بأوقات دون أوقات. التطلع إلى ما عند الله في الدار الآخرة .

من ثمرات الصيام (٥)

فمن ثمرات الصيام أنه يقوي العزيمة .
ويصلح النفس، وتُغفر به الذنوب،
وتزداد به الحسنات. وتُرفع به الدرجات،
ويُدخل صاحبه من باب الريان ويشفع لصاحبه،
ويُصلح البدن ويُبرئ من السقم،
ويقرب العبد من ربه إلى إن يصل إلى تقوى الله.

من ثمرات الصيام (٦)

إجابة الدعاء . للصائم فرحتان، فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه . الصيام يشفع لصاحبه .
الله يباهي بالصائم الملائكة .
تكفير ذنوب الصائم .

من ثمرات الصيام (٧)

الدخول من باب الريان .

التطلع إلى ما عند الله من الثواب .

ينقل صاحبه إلى مرتبة الإحسان .

يعلم صاحبه الإرادة والعزيمة .

ومن ثمرات الصيام مراقبة الله تعالى في أي مكان وفي كل حين .

من ثمرات الصيام (٨)

خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك .

الصوم اختصه الله لنفسه وأنه هو الذي يجازي به،

الصوم جنة ووقاية من النار، من صام يوماً ابتغاء وجه الله وختم له به دخل الجنة. أن الصوم لا عجل له .

ومن صام يوماً في سبيل الله باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً. وفي رواية: (مسيرة مائة عام)

من ثمرات الصيام (٩)

النفس إذا امتنعت عن الحلال طمعا في مرضاة الله تعالى وخوفاً من عقابه فأولى أن تنقاد للامتناع عن

الحرام. وأن الإنسان إذا جاع بطنه اندفع جوع كثير من حواسه، فإذا شبع بطنه جاع لسانه وعينه

ويده وفرجه، فالصيام يؤدي إلى قهر الشيطان وكسر الشهوة وحفظ الجوارح. وفي الصيام إعلان لمبدأ

وحدة المسلمين، فتصوم الأمة وتُفطر في شهر واحد.

من ثمرات الصيام (١٠)

وفيه فرصة عظيمة للدعاة إلى الله سبحانه فهذه أفئدة الناس تهوي إلى المساجد ومنهم من يدخله لأول مرة ومنهم من لم يدخله منذ زمن بعيد وهم في حال رقة نادرة، فلا بدّ من انتهاز الفرصة بالمواعظ المرققة والدروس المناسبة والكلمات النافعة. مع التعاون على البرّ والتقوى. وعلى الداعية أن لا ينشغل بالآخرين كلياً وينسى نفسه فيكون كالفتيلة تضيء للناس وتُحرق نفسها.

من ثمرات الصيام (١١)

يبعث الرحمة والإحسان. يعزز الصلة بين العبد وربه. يبعث عوامل الخشوع والخضوع. تدريب فردي وجماعي على مجاهدة النفس. تجديد للحياة وتحكم على الشهوات. يجعل القلب والذهن خالياً فيكون أدعى لتدبر القرآن.

من ثمرات الصيام (١٢)

الصائم إذا ذاق ألم الجوع أحس بحال الفقراء فرحمهم وأعطاهم ما يسدّ جوعتهم. الصيام يربي الإرادة على اجتناب الهوى والبعد عن المعاصي، إذ فيه قهر للطبع وفطم للنفس عن مألوفاتها. وفيه كذلك اعتياد النظام ودقة المواعيد مما يعالج فوضى الكثيرين لو عقلوا. ومن ثمراته كذلك أنه يشفع الصيام لصاحبه يوم القيامة كما ورد في الحديث .

من ثمرات الصيام (١٣)

الصيام يأخذ بزمام النفس ، ويكبح جماحها عن الحرام ، لذلك وجه النبي صلى الله عليه وسلم من لم يستطيع الزواج من الشباب وجههم وحثهم على الصيام ، لما فيه كسر للنفس ورد لها عن فعل الفواحش والمحرمات . ومن فوائد الصيام: أنه يعود المسلم عن التقليل من الطعام والشراب حتى يتسنى

للمسلم قيام ما تسير له من الليل ، وقراءة ما تسير له من كتاب الله عز وجل . ومن فوائد الصيام ، أن فيه تهذيباً للنفس ، وتطهيرها من الإخلاق السيئة ، وتعويدها على الطاعات ، وفعل الخيرات ، فالصيام جنة.

من ثمرات الصيام (١٤)

من فطر صائماً كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء. والجمع بين الصيام والإطعام من أسباب دخول الجنة. وقد آثر عدد من السلف. رحمهم الله. الفقراء على أنفسهم بطعام إفطارهم، منهم: عبد الله بن عمر، ومالك بن دينار، وأحمد بن حنبل وغيرهم. وكان عبد الله بن عمر لا يفطر إلا مع اليتامى والمساكين. صيام التطوع يجبر نقص صيام الفريضة، ومن أمثلته عاشوراء وعرفة وأيام البيض والاثنين والخميس وست من شوال والإكثار من الصيام في محرم وشعبان.

من ثمرات الصيام (١٥)

الصيام العبادة التي لا يقتص منها الغرماء يوم القيامة. يعطي راحة للجسد ويعطي راحة للنفس الشعور بالسعادة والفرح

من ثمرات الصيام (١٦)

للصيام فوائد صحية كثيرة، منها: فيساعد ذلك على التخلص من السموم من خلال الكبد والكلية وباقي أعضاء الجسم المسؤولة عن التخلص من السموم. بعض الدراسات قد أكدت أن الصيام يساعد على شفاء بعض الأمراض من الالتهابات والحساسية كالتهاب المفاصل، والصدفية. الصيام يساعد على خفض مستويات السكر في الدم.

فهذا يساعد على تعزيز المحتوى الغذائي للجسم من الفيتامينات والمعادن. أيضاً فيتامين A و E هي

عناصر ممتازة لمضادات الأكسدة، وهي تساعد على تقوية جهاز المناعة أيضا.

من ثمرات الصيام (١٧)

للصيام فوائد صحية كثيرة، منها (٢):

وجد أطباء الاختصاص ان للصيام تأثير ايجابي كبير في اعادة ضبط ضربات القلب. وهذه دراسية امريكية وبريطانية. وأثبتت مجموعة من الأبحاث الطبية أن الصيام يقوي جهاز المناعة ويحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية، كما تزداد نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة، وترتفع نسبة بعض أنواع الأجسام المضادة. وقد نشرت صحبة التيلغراف البريطانية تقريرا عن أبحاث أجريت في جامعة جنوب كاليفورنيا على مرضى يعانون من انخفاض أو ضعف الجهاز المناعي ومنهم مرضى السرطان التي يتناولون جرعات من العلاج الكيماوي لعلاج السرطان الذي بدوره يضعف المناعة، ومع الصيام يتم تحسن الجهاز المناعي لهؤلاء المرضى.

هذه الفوائد نتيجة دراسات امريكية بريطانية

وهذا كلامهم، وهم الان ينصحوا مرضاهم بالصيام

وقد نشرت صحبة التيلغراف البريطانية يوم الاثنين الماضي تقريرا بهذا الشئ، وكذلك مجلة (The

Journal of Cell Stem) نتائج أبحاثاً عن فوائد الصيام

ونشرت مجلة متخصصة في امراض القلب وهي مجلة (The Anatolian Journal of Cardiology)

نشرت نتيج دراسة عن تأثير صوم رمضان .

من ثمرات الصيام (١٨)

للصيام فوائد صحية كثيرة، منها (٣):

الصوم أقوى سلاح للاضطرابات النفسية!

سلاح ضد البدانة والوزن الزائد!

الصوم: هل يخفّض الشهوة الجنسية؟
الصوم من أسباب أطالة العمر!
أمراض الجهاز الهضمي علاجها مؤكّد مئة بالمئة!

من ثمرات الصيام (١٩)

أن المقصود من الصيام هو: "حبس النفس عن الشهوات، وفضامها عن المألوفات، وتعديل قوتها الشهوانية، لتستعد لطلب ما فيه غاية سعادتها ونعيمها، وقبول ما تزكو به مما فيه حياتها الأبدية" (زاد المعاد، 28/2).

من ثمرات الصيام (٢٠)

((مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ بِعَدِّ اللَّهِ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا)) رواه البخاري ومسلم .
((الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يُشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، يَقُولُ الصِّيَامُ : أَيْ رَبِّ مَنَعْتُهُ الطَّعَامَ وَالشَّهَوَاتِ بِالنَّهَارِ فَشَفِّعْنِي فِيهِ ، وَيَقُولُ الْقُرْآنُ : مَنَعْتُهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَفِّعْنِي فِيهِ ، قَالَ : فَيُشَفَّعَانِ)) صحيح الجامع ((إِنَّ فِي الْجَنَّةِ غُرَفًا تَرَى ظُهُورَهَا مِنْ بُطُونِهَا وَبُطُونِهَا مِنْ ظُهُورِهَا ، فَقَامَ أَعْرَابِيٌّ فَقَالَ : لِمَنْ هِيَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ؟ قَالَ : لِمَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ ، وَأَدَامَ الصِّيَامَ ، وَصَلَّى لِلَّهِ بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ)) صحيح الترمذي

من ثمرات الصيام (٢١)

الثواب العظيم في الجنة، قال تعالى:-

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ﴾

قال مجاهد: نزلت في الصائمين، تبشرهم بروعة الجزاء ومتعة اللقاء! المباحة به يوم القيامة مما ورد في

الأحاديث الصحيحة " إن الله سبحانه وتعالى يقول يا ملائكتي انظروا إلى عبدي ترك شهوته ولذته وكعامه وشرابه من أجلي " . ومن ثمراته رقة القلب وغزارة الدمع وذلك من أسباب السعادة

من ثمرات الصيام (٢٢)

كظم الغيظ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزُفُثْ ، وَلَا يَسْحَبْ ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ شَاتَمَهُ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُفْلِحْ : إِنْ أَمْرُ صَائِمٍ " . البخاري ومسلم . فرحة الصائم عند فطره، لتناوله الطعام عند الحاجة إليه وتشوق النفس له . فرحه عند لقاء ربه: فيما يجده عند الله من ثواب الصيام مدخرا. من حُتِم له بصيام يوم دخل الجنة" . صحيح الجامع .

من ثمرات الصيام (٢٣)

الصيام جنة ووقاية . الصيام يغفر الذنوب .

الصيام كفارة للخطيئات . الصيام يذهب الغل والحقد والوساوس : عن النمر بن تولب رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سره أن يذهب كثير من وحر صدره فليصم شهر الصبر وثلاثة أيام من كل شهر " . صحيح الترغيب . قوله : وحر صدره : أي الغل والحقد والوساوس .

من ثمرات الصيام (٢٤)

أن يكون القلب فرحاً، والصدر منشرحاً. فمن عرف هذا الشهر علم أنه فضل من الله على عباده، ورحمة منه إليهم . التخفف من المباحات، والإعانة على الطاعات . وكيع في تفسير قوله - تعالى :- (كلوا واشربوا هنيئاً بما أسلفتم في الأيام الخالية): "هي أيام الصيام؛ إذ تركوا فيها الأكل والشرب" . نيل المراد من الثواب، وأخذ الأجر بغير حساب .

من ثمرات الصيام (٢٥)

الصيام حصن من حصون المؤمن :

عن أمامة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " الصيام جُنة وهو حصن من حصون المؤمن. صحيح الجامع. الصوم في الشتاء الغنيمة الباردة: عن عامر بن مسعود رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: " الصوم في الشتاء الغنيمة الباردة". صحيح سنن الترمذي .
الصوم في الصيف يورث السُّقيا يوم العطش: وكان أبو الدرداء يقول: صوموا يوماً شديداً حره لحر يوم النشور، وصلوا ركعتين في ظلمة الليل لظلمة القبور. لطائف المعارف .

من ثمرات الصيام (٢٦)

يكون القلب فرحاً، والصدر منشراحاً.

فمن عرف هذا الشهر علم أنه فضل من الله على عباده، ورحمة منه إليهم،
(قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ). يونس ٥٨ فالصحيح قلبه، السليم فؤاده، يسعد بقدوم رمضان، ويفرح بلقائه.

من ثمرات الصيام (٢٧)

تزكية النفس .

التخفف من المباحات، والإعانة على الطاعات، فأهل الإسلام في شهر الصيام وفي سائر العام يقللون من الطعام، وتقليله معين على القيام؛

ويقول الإمام الكمال بن الهمام. أحد فقهاء الحنفية. في فوائد الصوم: (أنَّ الصوم يسكن النفس الأُمارة بالسوء ويكسر سورتها في الفضول المتعلقة بجميع الجوارح من العين واللسان والأذن والفرج؛

ولذلك قيل: إذا جاءت النفس شبعت جميع الأعضاء ، وإذا شبعت جاءت كلُّها. اهـ من فتح
القدير.

من ثمرات الصيام (٢٨)

الغاية من الصيام التقرب إلى الله راجياً بتركها ثوابه، وهذا من التقوى. في الصوم مراقبة لله، فيترك ما
تهوى نفسه مع قدرته عليه؛ لعلمه باطلاع الله عليه. في الصيام الإكثار من الطاعات، والطاعات
هي من خصال التقوى. في الصيام التعرّف والتحسس لما يُعانيه الفقراء من ألم الجوع والعطش، ففيه
معنى المواساة لهم، وهذا من التقوى.

من ثمرات الصيام الصوم (٢٩)

يربي الارادة ويحرر ارادة المسلم من مألوف الحياة وطعامها وشرابها وملذاتها وشهواتها حيث يزيد
الصائم من ارتباطه بالله سبحانه وتعالى وراقبته في السر والعلن
الصوم يزيد في المودة والتكافل، ويزيد في حب المسلم لاخوانه ورحمته بهم وسعيه في اعانتهم واثارهم
على النفس بالعطاء والجود والكرم
الصوم يحقق القرب والمساواة بين المعسرين والموسرين والاغنياء والفقراء تجمعهم مشاعر خير متقاربة
تحقق لهم جميعا مزيدا من التالف الاجتماعى الصادق المخلص

من ثمرات الصيام الصوم (٣٠)

الصوم يقوى الجسم ويخلصه من الامراض : لا يشك منصف في ان صيام رمضان الذى شرعه الله
تعالى وليس الذي يتفنن الناس فيه ويغالون في ماكله ومشاربه يجدد الصحة ويقوى الجسم ويخلصه
من الرواسب والتخمرات الضارة ويريح اعضاء الجسم وينشط البدن ويقوى الفكر والذاكرة
الصوم يوفر الامن ويقلل الجرائم : يعتبر الصوم حصنا منيعا من الانزلاق في الجرائم وهو يقوم بدور

حيوي وفاعل في توفير الامن الاجتماعى .. ويزيد اقبال الناس على المساجد وقراءة القران والتعامل مع بعضهم بشفافية وتسامح

من ثمرات الصيام الصوم (٣١)

الصوم عامل مهم وفعال في الارتقاء بمستوى الافراد والمجتمعات علي كافة الاصعدة الروحية والنفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والامنية وهو يحقق للجميع مزيدا من الرقي والسمو المادى والمعنوي. والصوم العبادة التي ترتقي بصاحبها إلى مرتبة الإحسان، لانها ليست فيها رياء .

من ثمرات الصيام الصوم (٣٢)

والصوم لا مثيل له، ولا يشئ يعادله. في الحديث القدسي: قَالَ اللهُ: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ... الحديث رواه البخاري ومسلم.
الشعور العام الجماعي عند المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها وعبر القرون الطويلة بقدم رمضان وبالصيام والقيام .

من ثمرات الصيام الصوم (٣٣)

في رمضان صلاة التراويح ، ومن صلى مع امامه حتى يفرغ كتبت له قيام ليلة . ومن صلى مع امامه حتى يفرغ غفر له ماتقدم من ذنبه . من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ماتقدم من ذنبه . من قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا غفر له ماتقدم من ذنبه .
وبهذا تمت الفوائد والله الحمد والمنة ، وفق الله الجميع لما يحب ويرضى.

سبحانك اللهم وبحمدك أستغفرك وأتوب إليك .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

وكتب

ماجد بن خنجر البنكاني

أبو أنس العراقي

19/شعبان/١٤٣٨ هـ .

٢٠١٧/٥/١٥ م

