

# فوائد وأحكام في رمضان

## 9 رمضان

الفتوى استخدام نقاط الأنف في رمضان

مقالة رمضان شهر الجود

الاستشارة التغذية الصحية للصائم والأوقات المناسبة للنوم

قصص السلف السلف والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر

من ذاكرة التاريخ فتح جزيرة صقلية 9 رمضان 212هـ

اخترنا لكم تطبيق الاستشارات

# فوائد وأحكام في رمضان

## الفتوى استخدام نقاط الأنف في رمضان

### السؤال

السؤال: أنا مريضة بضمور الجيوب الأنفية منذ صغرى وأمراض بالشقيقة أيضا وأتعب في صيام رمضان ولكن أصر على الصيام لأنني مازلت شابة ولكنني أضطر لاستخدام نقط الأنف لأن سد الأنف يزيد الصداع جدا وأحيانا أتقيأ فأخرج الكفارة عن الشهر كله وأستمر بالصيام حتى أبرئ ذمتي أمام الله فهل هذا صحيح؟

### الإجابة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه، أما بعد :  
نسأل الله لك الشفاء، وما سميتيه بنقاط الأنف إذا كانت لا تصل إلى الحلق وإنما توضع في أول الأنف لإزالة ما سدده من المخاط فارجو أن لا حرج فيها ولا يفسد بها الصيام ، وإن كانت تنفذ إلى الحلق فإنها تفطر الصائم في قول جمهور أهل العلم ، ويرى بعض العلماء أنها لا تفطر إذا اجتنب الصائم ابتلاع ما نفذ إلى الحلق منها ، وهذا ما ذهب إليه مجمع الفقه الإسلامي ، والقول الأول أحوط ، وعليه فينبغي لك اجتناب استعمالها أثناء الصيام ، وإذا استعملتها أثناء الصيام ولم تبتلعي ما وصل إلى الحلق منها ، فارجو أن يكون لك متسع في ما ذهب إليه مجمع الفقه الإسلامي ،  
وأما القياء، فإن غلبك فلا شيء فيه ، وإن استتقت عمدا فسد الصوم ، ويلزمك القضاء لقول النبي صلى الله عليه وسلم : مَنْ دَرَعَهُ الْقَيْءُ فَلَا قَضَاءَ عَلَيْهِ، وَمَنْ اسْتَقَاءَ فَعَلَيْهِ الْقَضَاءُ ، رَوَاهُ أَحْمَدُ وَأَهْلُ السُّنَنِ ، ولا تلزمك كفارة وإنما القضاء فقط.  
والله أعلم.

# فوائد وأحكام في رمضان

رمضان شهر الجود

مقالة

شهر رمضان شهر الجود والعطاء، والبذل والإحسان، شهر تغمر فيه الرحمة قلوب المؤمنين، وتجود فيه بالعطاء أيدي المحسنين. وقد ضرب النبي ﷺ أروع أمثلة البذل والعطاء في هذا الشهر المبارك، حتى وصفه عبد الله بن عباس بأنه: (كان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان، فيدارسه القرآن، فلرسول الله ﷺ أجود بالخير من الريح المرسلة) رواه البخاري. وكان ﷺ متصفاً بجميع أنواع الجود. يقول أنس: (ما سئل رسول الله ﷺ على الإسلام شيئاً إلا أعطاه، جاءه رجل فأعطاه غنماً بين جبلين، فرجع إلى قومه فقال: يا قوم! أسلموا، فإن محمداً يعطي عطاء من لا يخشى الفاقة (الفقر)) رواه مسلم. حتى إنه ربما سأله رجل ثوبه الذي عليه، فيدخل ﷺ بيته ويخرج وقد خلع الثوب، فيعطيهِ السائل، وكان ﷺ يفرح بأن يعطي أكثر من فرح الآخذ بما يأخذ..

والصدقة في هذا الشهر شأنها أعظم وأكثر، لشرف الزمان ومضاعفة أجر العامل فيه، ولأن فيها إعانة للصائمين المحتاجين على طاعتهم، فاستحق المعين لهم مثل أجرهم، فمن فطر صائماً كان له مثل أجره. والله عز وجل يجود على عباده في هذا الشهر بالرحمة والمغفرة، فمن جاد على عباد الله جاد الله عليه بالعطاء والفضل، والجزاء من جنس العمل.

والصوم لا بد أن يقع فيه خلل أو نقص، والصدقة تجبر النقص والخلل؛ ولهذا أوجب الله في آخر شهر رمضان زكاة الفطر طُهرةً للصائمين من اللغو والرفث..

من أجل ذلك حرص السلف على زيادة البذل والإنفاق في هذا الشهر الكريم، خصوصاً إفطار الصائمين، وكان كثير منهم يواسون الفقراء بإفطارهم، وربما آثروهم به على أنفسهم..

فاغتم -أخي الصائم- هذه الفرصة، وأنفق ينفق عليك، وتذكر إخوة لك في مشارق الأرض ومغاربها، يثنون تحت وطأة الجوع والفقر والحاجة، واعلم أن من تمام شكر النعمة الإنفاق منها،

وأن لله تعالى أقواماً يختصهم بالنعمة لمنافع العباد..

# فوائد وأحكام في رمضان

## الاستشارة

## التغذية الصحية للصائم والأوقات المناسبة للنوم

### السؤال

الصوم له فوائد عظيمة للإنسان، وهو نوع من أنواع الحماية الغذائية لعلاج السمّة، والصيام ينعكس إيجابياً على صحة وسلامة الشرايين، ويمنع ترسب تلك المواد فيها، والمهم أن نجعل نية الصوم والهدف منه قربة لله، ووقاية ووجاء من الانحراف، وتهذيباً للنفس وحملها على الشعور بالفقراء، والتصدق عليهم؛ حتى لا نحرم أجر الصائم، وحتى نتمكن من صيام شهر رمضان على أحسن وجه، ونستغله أحسن استغلال، فالماء مهم لإرواء جميع خلايا الجسم، وتناول كميات زائدة من الدهون ليلاً لها أثر على الصوم نهاراً. وكلنا لا يعرف وليس لنا ثقافة تمكننا من تنظيم وقت النوم والأكل والعبادة، فما هي التغذية الصحية المفيدة والسليمة؟ وما الأوقات المناسبة للنوم؟

### الإجابة

الأخ الفاضل ... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

يعتبر شهر رمضان الكريم فترة وفرصة للصائم؛ لبدأ فيه نظاماً غذائياً صحياً، بهدف تخفيف وزن الجسم، والتحكم بالشهية، والتوقف عن بعض العادات السيئة كالتدخين، وضبط حمية الداء السكري.

فلشهر رمضان فوائد جمة صحية، ونفسية، واجتماعية، وتربوية، في تملك النفس الصبر والحلم، والالتزام، وكبح جماح النفس، والتآخي والمحبة بين المسلمين، وترك بعض العادات الغذائية السيئة التي تضر بالصحة.

وإذا تمكن الصائم من الالتزام بالتوصيات في هذا الشهر الفضيل؛ فسوف يكسب فوائد هذا الشهر الكريم صحياً ونفسياً واجتماعياً.

من المفيد عند الإفطار البدء بتناول بعض حبات من التمر، وشرب الماء، وبعدها تناول قليل من الحساء، والقيام لصلاة المغرب، وهذا من شأنه أن يرفع تدريجياً من السكر في الدم خلال فترة الصلاة؛ ليتشبط تبعاً لذلك مركز الجوع، وتخف الرغبة والشهية؛ ليتمكن الصائم بذلك التحكم بكمية الطعام التي يتناولها.

يتبع ...

# فوائد وأحكام في رمضان

تتمة ...

- ونوصي الإخوة الصائمين باتباع النصائح الغذائية الضرورية خلال شهر رمضان:
- عدم الإفراط بطعام الإفطار، ونوصي بأن يقسم الوجبة قبل وبعد صلاة التراويح.
- تناول وجبات خفيفة بين الإفطار والسحور كالفواكه، والعصائر.
- مضغ الطعام جيداً، وعدم الإسراع في تناول الطعام؛ لعدم حدوث النفخة والغازات.
- تأخير وجبة السحور؛ لتفادي الشعور بالجوع أو العطش في وقت مبكر من الصيام.
- الإكثار من السوائل؛ لتعويض ما تم فقدانه في فترات الصيام، وحتى لا تصاب بالإمساك.
- عدم الإكثار من تناول السكريات أو الأملاح في السحور؛ لأنها تساعد على الشعور بالعطش.
- الحرص على تناول 2-3 لتر مياه؛ لتعويض سوائل الجسم، وتجنب الإمساك.
- الاهتمام بتناول الخضروات والفواكه الطازجة؛ لأنها غنية بالمياه والفيتامينات.
- الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة، والمقليات، والحلويات؛ لتفادي زيادة الوزن.
- عدم الإكثار من المشروبات الغازية في وجبة الإفطار؛ لأنها تسبب النفخة والغازات والحموضة عند البعض.
- ضرورة تناول السلطة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد على الهضم.
- الاهتمام بممارسة الرياضة والمشي.
- الاهتمام بالحساء المحضر منزلياً؛ لكونه قليل الدسم، كحساء الخضروات غني بالفيتامينات، والألياف الغذائية، وحساء العدس غني بالأملاح المعدنية والحديد.
- لا ننصح البتة بتناول كميات زائدة من الدهون ليلاً، فهي ليست فقط عاملاً غذائياً مضرّاً على أضعدة عديدة، بل وأيضاً لا يحقق تخفيفاً لصعوبة الصيام الطويل في بعض الأماكن.
- تظهر الدراسات حدوث اختلال نظام النوم عند كثير من الصائمين في رمضان، وزاد الأمور سوءاً المبالغة في متابعة التلفاز والبرامج الكثيفة والمسلية، والتي تضيع على الصائمين اكتساب الخير في شهر رمضان.
- أنصح أن يقوم الصائم بعد صلاة التراويح بقضاء أعماله، والقيام بعبادته وقراءة القرآن، حتى الساعة الحادية عشرة أو الثانية عشرة؛ ليخلد لنومه حتى وقت السحور وصلاة الفجر.
- وبعد الفجر إن أحب أن يبقى في مُصلاه يذكر الله حتى ترتفع الشمس، فهذا في غاية الحسن والأجر، ثم يعود لبيته ينام قليلاً قبل بدء موعد الدراسة أو العمل؛ فإذا رجّع من عمله، يمكن الخلود لغفوة 30 دقيقة أو ساعة واحدة على الأكثر؛ لأنّ هذه النومّة لو طالت فهي التي ستغريه بالسهر في الليل. ومجمل ساعات النوم المطلوبة هي سبع ساعات.

# فوائد وأحكام في رمضان

قصص  
السلف

السلف والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر

لا يخفى أهمية الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر على الأفراد والمجتمعات، فبه يصلح العباد، وتندفع المصائب، وأعظم نعم الله سبحانه وتعالى علينا أن جعلنا مسلمين، ومن أمة سيد المرسلين ﷺ، خير أمة أخرجت للناس، يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر.. قال الله تعالى: {كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ} (آل عمران: ١١٠).

وحال سلفنا الصالح هو المنهج الصحيح الذي يجب على المسلم اتباعه وسلوكه في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وغيره من أحوال..

قال النووي: "وقد تطابق على وجوب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر الكتاب والسنة، وإجماع الأمة، وهو أيضاً من النصيحة التي هي الدين".

وقال أبو بكر بن العربي: "في مطلق قوله تعالى {وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ} (آل عمران: ١٠٤) دليل على أن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر فرض يقوم به المسلم".

قال القرطبي: "أخص أوصاف المؤمنين: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر". وقد سئل حذيفة رضي الله عنه عن ميت الأحياء فقال: "الذي لا ينكر المنكر بيده، ولا بلسانه، ولا بقلبه".

وقال أبو عبد الرحمن العُمري الزاهد: "إن من غفلتك عن نفسك وإعراضك عن الله عز وجل، بأن ترى ما يسخطه فتجاوزه، لا تأمر فيه ولا تنهى".

وقال الفضيل بن عياض: "ما أدرك عندنا من أدرك بكثرة الصلاة والصيام، وإنما أدرك عندنا بسخاء الأنفس، وسلامة الصدور، والنصح للأمة".

ولا شك أن القلوب تميل إلى من يلين ويرفق بها، وتنفر من الفظ الغليظ.. وسلفنا الصالح رضوان الله عليهم حالهم ومقالهم كان الرفق في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر. عملاً بقول رسول الله ﷺ: (الرفق لا يكون في شيء إلا زانه (جمّله وكمّله)، ولا يُنزع من شيء إلا شانه (عابه وأنقصه) فالرفق ويؤدي إلى استمالة القلوب وقبول النصيحة.

يتبع ...

# فوائد وأحكام في رمضان

## تتمة ...

قال الفضيل: "المؤمن يستر وينصح، والفاجر يهتك ويعير".  
وقال عبد العزيز بن أبي رواد: "كان من كان قبلكم إذا رأى الرجل من أخيه شيئاً، يأمره في رفق، فيؤجر في أمره ونهيه".  
وقال الحافظ ابن رجب: "ومما يندب إلى إلاة القول فيه: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وأن يكون برفق". وقال الإمام النووي: "ينبغي للأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، أن يرفق ليكون أقرب إلى تحصيل المطلوب". وقال ابن حجر: "حسن الملاطفة، والرفق في الانكار".  
وقال سفيان الثوري: "لا يأمر بالمعروف ولا ينهى عن المنكر إلا من كان فيه ثلاث خصال: رفيق بما يأمر رفيق بما ينهى، عدل بما يأمر عدل بما ينهى، عالم بما يأمر عالم بما ينهى". فالعلم قبل الأمر والنهي، والرفق والحلم معهما، والصبر بعدهما.



# فوائد وأحكام في رمضان

من ذاكرة  
التاريخ

فتح جزيرة صقلية 9 رمضان 212هـ

في اليوم التاسع من رمضان لعام 212هـ الموافق 1 ديسمبر 827م، نزل المسلمون على شواطئ جزيرة صقلية واستولوا عليها لينشروا الإسلام في ربوعها، وتم فتح صقلية على يد زياد بن الأغب. كان أسد بن الفرات بن سنان أحد صدور الشجعان، ولأه زيادة الله القضاء بإفريقية، وقدمه على غزو صقلية؛ فخرج في عشرة آلاف رجل، منهم ألف فارس، فلما خرج إلى سوسة ليتوجه منها إلى صقلية، خرج معه وجوه أهل العلم يشيعونه، وقد سهلت الخيل، وضربت الطبول، وخفقت البنود، قال: "لا إله إلا الله وحده لا شريك له، يا معشر الناس، ما بلغت ما ترون إلا بالأقلام، فاجهدوا أنفسكم فيها، وثابروا على تدوين العلم، تنالوا به الدنيا والآخرة".

ثم ركب أسد بن الفرات البحر، ونزل في مدينة فأزر من بلاد صقلية، والتقى الجمعان، فحمل المسلمون على أعدائهم حملة شعواء، وهو على رأس النفيضة، يحرض المؤمنين على القتال قولاً وفعلاً، فدارت الدائرة على جيش الروم، ودك حصوناً واستولى عليها، وحاصر سرقوسة، وفي أثناء الحصار أصيب بجروح بالغة سال منها الدم على اللواء الذي يحمله حتى فاضت روحه إلى ربها راضية مرضية.

وحين رأى الجنود استشهاد قائدهم استبسلاوا مجاهدين الروم، حتى أرغموهم على الهروب لا يلوون على شيء، وكتب زيادة الله والي إفريقية إلى الخليفة المأمون بأن الله تعالى أتم فتح صقلية على يد القاضي أسد بن الفرات، وكان ذلك في التاسع من رمضان عام 212هـ.

قال الذهبي: "كان أسد بن الفرات رحمه الله مع توسعه في العلم فارساً بطلاً شجاعاً مقداماً، زحف إليه صاحب صقلية في مائة ألف وخمسين ألفاً. قال رجل: فلقد رأيت أسداً ويده اللواء يقرأ سورة "يس"، ثم حمل بالجيش، فهزم العدو، ورأيت الدم وقد سال على قناة اللواء وعلى ذراعه، ومرض وهو محاصر سرقوسية، ولما ولأه صاحب المغرب الغزو، قال: قد زدتك الإمرة، وهي أشرف، فأنت أمير وقاض".

