

م الموضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ١٠٠ : بعض الوصايا الصحية للنبي (السحور - والإفطار - والقليولة) .

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٢٢-٠٤-١٩٨٨

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعود الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ، اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحقَّ حَقًّا، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلًا، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا من يستمعون القول فيتبعون أحسنَهُ، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

من وصايا النبي عليه الصلاة والسلام للصائمين :

١- تأخير السحور :

أيها الأخوة المؤمنون، نذكر بعض الوصايا الصحية التي أوصى بها النبي عليه الصلاة والسلام الصائمين، قال عليه الصلاة والسلام:

(تسحرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً)

[أخرجه البخاري في الصحيح]

فسر علماء الحديث هذه البركة بمعنىين: إما أنها بركة في الدنيا، وإما أنها بركة في الآخرة، فهذا الذي يستيقظ ليتناول طعام السحور، ربما صلى الفجر في المسجد، ربما سمع آية بعد صلاة الفجر تركت أثراً بلغاً في نفسه، ربما ذكر الله خالياً ففاضت عيناه بالدموع، ربما تلى القرآن فكان ربيع قلبه، جاءه كل هذا الخير، جاءه من استيقاظه ليتناول طعام السحور، هذه بركة الآخرة .

أما بركة الدنيا؛ إذا تناول طعام السحور من له أعمال شاقة أمكنه أن يتبع الصيام بالحد الأدنى من المشقة، فهذا الجسد يحتاج إلى وقود، ووقوده الطعام، فتناول طعام السحور من السنة .



في السحور بركة

ومن السنة أيضاً تأخير السحور، هذا الذي يسهر إلى منتصف الليل، ويتناول السحور في الساعة الثانية عشر وينام، ضيّع عليه صلاة الفجر، وضيّع عليه سنة تأخير السحور، فالنبي عليه الصلاة والسلام يقول:

((لَا تَرَالْ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا أَخْرَرُوا السَّحُورَ، وَعَجَلُوا الْفِطْرَ))

[أخرجه أحمد في المسند]

الشيء الذي يجب أن يؤكّد لكم، أن الإنسان إذا تناول طعام السحور، وآوى إلى فراشه مباشرةً، ربما ساء هضمه، وربما أصابته بعض الوعكات الصحية المتعلقة بعذائه، فلا بدّ من وقتٍ كافٍ بين تناول طعام السحور وبين النوم، هذا الوقت يجب أن تمضيه في قراءة القرآن، وفي الصلاة، وفي الذكر، ينهى الأطباء عن أن تأوي إلى الفراش بعد تناول طعام السحور .

٢ - التعجيل بالفطور :



من السنة الإفطار على التمر

أيها الأخوة المؤمنون، يأمرنا النبي عليه الصلاة والسلام أن نعجل بالفطر، بمجرد أن يدخل وقت المغرب فقد أفتر الصائم، تناولت الطعام أم لم تتناوله، لذلك كان النبي عليه الصلاة والسلام يأكل بعض التمرات، أو أي شرابٍ حلوٍ ميسّرٍ، أو يشرب جرعةً من الماء، ثم يصلّي المغرب، وبعدها يتناول طعامه، وقد هدأ جوعه،

وتوازنت أعضاؤه، وسكر التمر وصل إلى دمه، فخفف من حدة الجوع، وجعله يأكل أكلًا معتملاً، كما لو أنه في الإفطار، وهذه أيضاً من السنة، وذلك لمن تيسّر له أن يصلّي قبل أن يأكل، أما إذا أحرجت الناس بهذا، فأهون الشرّين أن تأكل مع المجموع في الوقت المناسب، ولكن إذا تيسّر لك أن تأكل تمراتٍ ثلاثة، وتصلّي المغرب، وبعدها تأكل، فهذا من السنة .

أيها الأخوة المؤمنون، سَنَّ النبي عليه الصلاة والسلام أيضاً لنا أن نستعين بالليلة على القيام، وبالسحور على الصيام، وكان يقول عليه الصلاة والسلام:

((أقليوا فإن الشياطين لا تقليل))

فإذا تمكّن الإنسان في رمضان أن يستلقي، ولو ساعةً من الوقت، قبيل المغرب، أو في وقت الليل



الليلة تعين على قيام الليل

هذه الليلة عوناً على أداء صلاة التراويح عشرين ركعة، الصيام كُله من أجل هذه الصلاة، من أجل أن تؤدي هذه الصلاة وأنت نشيط، من أجل أن تقبض الثمرة في الصلاة، من أجل أن تفهم القرآن، من أجل أن يذوب قلبك حباً الله عزّ وجلّ، إنّ الصلاة هي المناسبة، فإذا قمت للصلاة وأنت متعب، وأنت منهاك، استعن على القيام بالليلة .

هذه بعض الوصايا الصحية التي وصى بها النبي عليه الصلاة والسلام .

والحمد لله رب العالمين