

(يفطر على رطبات)

Table Of Contents

- من السنة الإفطار على رطب
- الفوائد الطبية لتناول الرطب والماء عند الإفطار

من السنة الإفطار على رطب

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قال : **«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمْرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ»** رواه أحمد (12265)، وأبو داود (2356).

الحديث دليل على بعض آداب الإفطار التي ينبغي للصائم أن يتأسى بنبيه ﷺ فيها ومن ذلك الإفطار قبل صلاة المغرب، وهذا والله أعلم إشارة إلى كمال المبالغة في استحباب **تعجيل الإفطار** والمبادرة به.

ومن ذلك **الإفطار على رطب** فإن لم يتيسر أفطر على تمر - وهو يابس ثمر النخل - فإن لم يتيسر فعلى ماء، والبلاد التي لا يوجد فيها الرطب أو التمر يغني عنه بعض الفواكه الأخرى أو شيء من الحلو.

وعن سلمان بن عامر الضبي يبلغ به النبي ﷺ قال : **«إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيَفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ إِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَعَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ»** رواه الترمذي (658).

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: **«إِنْ النَّبِيُّ ﷺ كَانَ إِذَا أَفْطَرَ بَدَأَ بِالتَّمْرِ.»**

وعنه أيضاً رضي الله عنه قال : **« مَا رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ قَطَّ يَصْلِي حَتَّى يَفْطِرَ وَلَوْ عَلَى شَرْبَةِ مِنْ مَاءٍ.»** رواه الفريابي في " الصيام " (67) وإسناده صحيح.

الفوائد الطبية لتناول الرطب والماء عند الإفطار

والاقتصار على الرطب والماء عند الإفطار له فائدة طبية وهي ورود الطعام إلى المعدة بالتدرج، حتى تنتهي للطعام بعد ذلك. قال ابن القيم رحمه الله تعالى : "وفي فطر النبي ﷺ من الصوم على الرطب أو على التمر أو الماء تدبير لطيف جداً، فإن الصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا تجد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء،

والحلو أسرع شيء وصولاً إلى الكبد وأحبه إليها، ولا سيما إن كان رطباً، فيشتد قبولها له، فتننتفع به هي والقوى، فإن لم يكن فالتمر لحلاوته وتغذيته فإن لم يكن فحسوات من الماء تطفئ لهيب المعدة وحرارة الصوم، فتننتبه بعده للطعام، وتأخذه بشهوة".

ولا تنبغي المبالغة في تقديم صنوف الأطعمة وأنواع الأشربة عند الإفطار، فإن هذا خلاف سنة المصطفى ﷺ وهو يشغل عن المبادرة لحضور صلاة المغرب مع الجماعة بل قد يفوتها معهم بالكلية لقلّة وقت الانتظار فيها، قال ابن العربي: "كان النبي ﷺ يفطر قبل أن يصلي على شيء يسير لا يشغله عن الصلاة، وفيه ثلاث فوائد تعجيل الإفطار وتفريغ البال للصلاة، وفصل ما بين زمان العبادة والعبادة وبينهما في أنفسهما".

بل لا ينبغي للصائم الإسراف في وجبة طعام العشاء في رمضان والإكثار من الأكل، فإن رمضان موسم طاعة وعبادة لا موسم للموائد وملء البطون.

إن رمضان فرصة يتعلم فيها الصائم الاقتصاد وتدبير المعيشة. وفي تنويع الأطعمة والإكثار منها إشغال لربات البيوت عن تلاوة القرآن وذكر الله تعالى، حتى صار رمضان عند كثير من الأسر موسماً لتنويع المأكولات والمشروبات، وكأنهم يريدون أن يعوضوا ما فاتهم في نهار الصيام، ولا أدل على ذلك من استعداد الأسواق قبيل ذلك بكل ما لذّ وطاب مما يشبع الرغبات والشهوات، حتى صار رمضان شهر التخمّة والبطنة والتنعم بعد أن كان شهر الصبر والعبادة والجهد، والله المستعان.

إن الاقتصاد في وجبة العشاء يجعل الصائم في حالة صحية يستطيع معها أن يقوم **لصلاة التراويح** والتهجد في الليل بكل نشاط ورغبة وهذا أمر ملحوظ، فإن ملأ بطنه بالطعام احتاج إلى الشرب فيرتخي جسده وتتخدر

أعضاؤه، فيكسل عن العبادة، ولا ينتفع بنفسه في باقي ليله، فعلى الصائم إن يأخذ بقول المصطفى ﷺ: **«ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»** رواه الترمذي (2381).

وإذا كان الصائم قد ترك في نهار الصيام جميع مألوفاته التي اعتادها احتساباً لله تعالى ووفاء بأمانة الصوم الذي أضافه الله إليه، مما يدل على قوة إرادته وصدق عزمته، فحريٌّ به أن لا يفعل عند الإفطار ما يخل بهذه القوة أو يوهنها فيفطر على ما حرم الله، فيهدم في ليله ما بناه في نهاره، فيضيع الحزم ويبرهن على ضعف إرادته، وقلّة صبره. ومن ابتلي بشرب الدخان أو غيره من العادات الضارة فعليه أن يستغل مدرسة شهر الصوم، فيصوم عنه في ليله كما صام عنه في نهاره، ليهجره إلى غير رجعة. عليه أن يواصل عزمته وقوة إرادته بالليل كما كانت بالنهار، ويقطع مجالسه السابقة ويعتاض عنها بمجالس أهل الخير والصلاح فهي عون له على ذلك بعد إعانة الله وتوفيقه.

المرجع

أحاديث الصيام للفوزان، ص 93.

أحاديث أخرى:

(صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته)

(بني الإسلام على خمس)

(أتاكم رمضان شهر مبارك فرض الله عز وجل عليكم صيامه)

(الصيام جنة فلا يرفث ولا يجهل)

(إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به...)

(من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه)

(من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه)

(اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه)

(من فطر صائماً كان له مثل أجره)

(عمرة في رمضان تعدل حجة)

(الذين يفطرون قبل تحلة صومهم)

(من أكل أو شرب ناسياً)

(لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر)

(ثلاثة لا ترد دعوتهم - ومنهم - الصائم حين يفطر)

(كان رسول الله يعتكف العشر الأواخر)

(تسحروا فإن في السحور بركة)

(أحيا الليل وأيقظ أهله وشد المئزر)