

## تسحروا فإن في السحور بركة

### من السنة تناول السحور

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال قال النبي صلى الله عليه وسلم: **تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً** رواه البخاري (1923)، ومسلم (1095).

الحديث دليل على أن **الصائم مأمور بالسحور** لأن فيه خيراً كثيراً وبركة عظيمة دينية ودنيوية، وذكره ﷺ للبركة من باب الحض على السحور، والترغيب فيه.

والسُّحُور بفتح السين ما يؤكل في وقت السحر، وهو آخر الليل، وبضم السين (السُّحُور) أكل السحور.

عَنْ جَابِرٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: **مَنْ أَرَادَ أَنْ يَصُومَ فَلْيَتَسَحَّرْ بِشَيْءٍ**، رواه أحمد (14533)، وصححه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (2309)

وهذا الأمر في الحديث **أمر استحباب لا أمر إيجاب** بدليل أن النبي ﷺ وأصل وواصل أصحابه معه، **والواصل** أن يصوم يومين فأكثر فلا يفطر بل يصوم النهار مع الليل.

### فضل السحور

وفي السحور بركة عظيمة تشمل منافع الدنيا والآخرة.

1. فمن بركة السحور التقوي على العبادة، والاستعانة على طاعة الله تعالى أثناء النهار من صلاة وقراءة وذكر، فإن الجائع يكسل عن العبادة كما يكسل عن عمله اليومي وهذا محسوس.
2. ومن بركة السحور مدافعة سوء الخلق الذي يثيره الجوع، فالمتسحر طيب النفس حسن المعاملة.
3. ومن بركة السحور أنه تحصل بسببه الرغبة في الازدياد من الصيام لخفة المشقة فيه على المتسحر، فيرغب في الصيام ولا يتضايق منه.
4. ومن بركة السحور إتباع السنة، فإن المتسحر إذا نوى بسحوره امتثال أمر النبي صلى الله عليه وسلم والافتداء بفعله كان سحوره عبادة، يحصل له به أجر من هذه الجهة وإذا نوى الصائم بأكله وشربه تقوية بدنه على الصيام والقيام كان مثاباً على ذلك.
5. ومن بركة السحور أن الإنسان يقوم آخر الليل للذكر والدعاء والصلاة وذلك مظنة الإجابة ووقت صلاة الله والملائكة

على المتسحرين لحديث أبي سعيد رضي الله عنه الآتي قريباً.

6. ومن بركة السحور أن فيه مخالفة لأهل الكتاب والمسلم مطلوب منه البعد عن التشبه بهم، قال النبي صلى الله عليه وسلم: فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحور.

7. ومن بركة السحور صلاة الفجر مع الجماعة، وفي وقتها الفاضل، ولذا تجد أن المصلين في صلاة الفجر في رمضان أكثر منهم في غيره من الشهور، لأنهم قاموا من أجل السحور.

فينبغي للصائم أن يحرص على السحور ولا يتركه لغلبة النوم أو غيره وعليه أن يكون سهلاً ليناً عند إيقاظه للسحور، طيب النفس، مسروراً بامتثال أمر رسول الله ﷺ حريصاً على الخير والبركة؛ ذلك لأن نبينا صلى الله عليه وسلم أكد السحور، فأمر به وبين أنه شعار صيام المسلمين والفارق بين صيامهم وصيام أهل الكتاب ونهى عن تركه.

ويحصل السحور بأقل ما يتناوله الإنسان من مأكول أو مشروب، فلا يختص بطعام معين .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **نعم سحور المؤمن التمر** رواه أبو داود (2345)، وصححه الألباني في "صحيح أبي داود".

وَعَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **السُّحُورُ أَكْلَةُ بَرَكَةٍ فَلَا تَدَعُوهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جَرْعَةً مِنْ مَاءٍ فَإِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ** رواه أحمد (11003)، وحسنه الألباني في "صحيح الجامع" (3683).

## أفضل وقت للسحور

عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: **تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ قُلْتُ كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسُّحُورِ قَالَ قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً** رواه البخاري (1921)، ومسلم (1097).

هذا الحديث دليل على أنه يستحب تأخير السحور إلى قبيل الفجر، فقد كان بين فراغ النبي ﷺ ومعه زيد رضي الله عنه من سحورهما، ودخولهما في الصلاة قدر ما يقرأ الرجل خمسين آية من القرآن، قراءة متوسطة لا سريعة ولا بطيئة، وهذا يدل على أن وقت الصلاة قريب من وقت الإمساك.

والمراد بالأذان هنا الإقامة، سميت أذاناً لأنها إعلام بالقيام إلى الصلاة، وقد ورد في "صحيح البخاري" (576) أنه قيل لأنس - راوي الحديث - : **كَمْ كَانَ بَيْنَ فَرَاغِهِمَا مِنْ سَحُورِهِمَا وَدُخُولِهِمَا فِي الصَّلَاةِ قَالَ قَدْرُ مَا يَفْرَأُ الرَّجُلُ خَمْسِينَ آيَةً.**

وتعجيل السحور من منتصف الليل جائز لكنه خلاف السنة، فإن السحور سمي بذلك لأنه يقع في وقت السحر وهو آخر الليل. والإنسان إذا تسحر نصف الليل قد تفوته صلاة الفجر لغلبة النوم، ثم إن تأخير السحور أرفق بالصائم وأدعى إلى النشاط؛ لأن من مقاصد السحور تقوية البدن على الصيام، وحفظ نشاطه، فكان من الحكمة تأخيره. فينبغي للصائم أن يتقيد بهذا

الأدب النبوي، ولا يتعجل بالسحور.

ومن آداب الصيام التي نصَّ عليها أهل العلم ألا يسرف الصائم في وجبة السحور، فيملاً بطنه بالطعام، بل يأكل بمقدار، فإنه ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطن. ومتى شبع وقت السحر لم ينتفع بنفسه إلى قريب الظهر، لأن كثرة الأكل تورث الكسل والفتور، وفي قوله ﷺ: **نعم سحور المؤمن التمر** إشارة إلى هذا المعنى، فإن التمر بالإضافة إلى قيمته الغذائية العالية فهو خفيف على المعدة سهل الهضم، والشبع إذا قارنه سهر بالليل ونوم بالنهار فقد فات به المقصود من الصيام والله المستعان.

## المرجع

أحاديث الصيام للفوزان، ص 75-81.

## اقرأ أيضاً:

(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 يفترون قبل تحلة صومهم)

(من أكل أو شرب ناسياً)

(لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر)

(يفطر على رطبات)

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

(كان رسول الله يعتكف العشر الأواخر)

(أحيا الليل وأيقظ أهله وشد المنزر)