

قال الجدد ابو اسماعيل مكملا الحديث :

- كما يجب على الصائم ان يتجنب الكذب والغيبة، والنميمة، وشهادة الزور. . واذا كان المسلم مطالبا بأن يبتعد عن هذه الاعمال الذميمة في كل وقت، فيجب عليه ان يجتنبها تماما في شهر رمضان حتى لا يبطل صومه. .

قال خالد :

- بعد ان عرفنا ما يجب على الصائم ان يتجنبه. . نرجو ان نعرف ما يستحب للصائم ان يفعله.

وقبل أن يجيب الجدد، أسرع سامر يقول :

- السحور. . ! من المستحب ان نتسحر. . أليس كذلك يا جدي. . ؟!

وابتسم الجميع - دون تعليق على هذا الاهتمام العظيم من سامر بالسحور - وقال الجدد ابو اسماعيل :

- نعم يا سامر، السحور مستحب. . وقد قال رسول الله عليه الصلاة والسلام : «تسحروا فان في السحور بركة» . فالسحور يقوي الصائم ويزيد من نشاطه، ويهون عليه الصيام. . فالله - سبحانه وتعالى - لم يفرض علينا الصوم ارهاقا او تعذيبا او اضعافا للجسم. . بل فرضه تطهيرا للنفس، وتصفية للروح، وصحة للجسم. . ووقت السحور من منتصف الليل الى طلوع الفجر، والمستحب تأخيرها : على ان يكون بين الانتهاء منه وصلاة الفجر وقت كاف للاستعداد للصلاة. . وقد روي عن صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم انهم كانوا اعجل الناس افطارا وابطأهم سحورا. .

تساءل خالد :

- إذن، فمن المستحب ايضا تعجيل الافطار. ؟

قال الجدد ابو اسماعيل :

- نعم يا خالد، فالمستحب ان يفطر الصائم - متى تحقق غروب الشمس - قبل صلاة المغرب. . يفطر على تمر او رطب او على ما يناسبه ولو كان جرعة ماء. . ويصلي المغرب ثم يتناول طعام الافطار. .

قال خالد :

- التمر مفيد جدا يا جدي. . ويعتبر من اجود الاغذية واكثرها فائدة للجسم،