

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

من يصوم غير الإنسان؟

لاحظ العلماء أن كثيرا من الحيوانات والطيور تلجأ غريزيا ويتوجه من الخائف عن وجل إلى الصوم عند المرضى بل إن بعضها تصوم لشهور معينة خلال العام

توصلت الأبحاث العلمية في العصر الحديث إلى نتائج مذهلة حول فوائد الصيام وللصوم فوائد عظيمة أساسية: أثناء الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة ليستهلك بعض مخزون الجسم من الدهن من الدهون والسكريات المخزنة ما يسمح بتجديد هذا المخزون بعد شهر رمضان ويمنع تراكم الدهون والمواد الأخرى لحد طويلا.

تخلص الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما يؤدي إلى رفع الطاقة الذاتية للجسم ضد البكتيريا والفيروسات كما يساعد في زيادة حيوية الخلايا ومنع فرطها منكمرا

من فوائد الصيام

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساعد في تخليص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم.

الصيام يعمل على تنشيط الغدد الهضمية مثل الكبد والبنكرياس ما ينتج إفرازاتها

يساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها وهذا فلي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلا ونهارا على مدار العام

تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب وكذلك الصيام فرصة للتخلص من الوزن الزائد.

تواجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء لتلقيح بعملية الامتصاص. وأثناء الصيام يتوقف القلب قسط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضغ الدم إلى الدماغ والكتفين. وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز المفاصل بين كتف الكتفين والصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والركن أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمانينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمانينة لأنه يؤدي فرضا يبتغي به مرضاة الله والتقرب له وهذا يمنحه الشعور بالحماية الإلهية ومن المؤكد أن التخلص من التوتر والقلق يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والعصبية بل وبعضها من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض نقص الطاقة. للصوم فوائد جمة على وظائف الكلى، ف شهر رمضان يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة للترسبة والتي تمثل أخطارا عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكلى.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على النص

النص يحتوي على السكريات الأحادية والفائتة وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريريا. ويقال لشعر الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار. يحتوي على معادن هامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفوسفور وأملاح كلوية والياف الطبيعية.

نصائح في وجبة السحور

أثر السحور إلى ما قبل الفجر وتناول الطعام المتوازن المحتوي على جميع العناصر. تناول الفاكهة والخضراوات التي تحوي كمية كبيرة من الماء. ابتعد عن الأغذية المالحه حتى تتجنب العطش أثناء النهار. تناول أغذية طيبة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالتيول والحبوب وقيل من اللحوم. استخدم الفرشاة أو السواك لتنظيف أسناتك بعد السحور.

الغلبة

يلتقي الناس على الحلوى الرمضانية والمكسرات ولذتها كالشاي والقهوة وهي تسبب مزيدا من الحمأة وعسر الهضم وتضيق سرعات حرارية. يجب استبدال الحلوى بالفاكهة والخضراوات لتجنب أمراض الغدبة كالتكيس الحوي وعسر الهضم والاضطرابات الصدرية والدماغية.

للقاوية من عسر الهضم والتلبك المعوي

لا تملأ المعدة بالطعام وقم قبل أن تشبع ولا تطل الجلوس أمام الطعام. خفف من تناول المشروبات والمقليات واللحوم السمنة والمكسبات والوجبات الخفيفة على الدهون. اصنع الأكل جيدا. قل شرب الماء والمشروبات أثناء الطعام. لا تكثر من الحلوى فهي تسبب عسر الهضم وتؤدي إلى السمنة. احذر المياه الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من ثاني أكسيد الكربون الذي يعيق الهضم. ونسبة عالية من الكافيين ونسبة عالية من الفوسفور والتي تؤدي إلى نقص الكالسيوم ونسبة عالية من السعرات الحرارية ونسبة عالية من الصوديوم وليس لها قيمة غذائية.

نصائح هامة

لا تصم إذا كنت غير قادر على الصيام فهناك رخصة الغنيان والعمارة والإنهاير الجسدي علامات إشار تناول الأغذية الأساسية مثل الحليب والخضراوات والفاكهة الطازجة. ابتعد عن الوجبات السريعة كالكهوجر والعميدرا لأنها لا توفر طاقة حقيقية. ابتعد عن المياه الغازية. حافظ على وجبة السحور وأخبرها إلى ما قبل الفجر. لا تسرف في الشر أمام التلفزيون.

للقاوية من الصداع أتع ما يلي:

تخلف من الشاي والقهوة ولابد بذلك قبل بداية الشهر وأثناء خذ كتابك من الراحة والنوم. تناول سمورا كالماء وأخبره إلى ما قبل الفجر. خفف من الانتعالات والتوتر النفسي وخذ الأمور بسهولة وبسر. في الحالات الشديدة يمكنك تناول البندول مع السحور في الأيام الأولى من رمضان أما المخذول فبعضهم أعراض الانسحاب من نقص التيكوتين فهولاء عليهم ابتهاج الفرصة لتتوقف النهائي. الصيام فرصة كبيرة للتخلص من العادات الضارة كالشخير.

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما

كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 283) أخبرنا الله سبحانه في هذه الآية الكريمة أنه شرع الصيام وجهه سنة عامة على كل أجيال البشر. وتذكر لنا كتب التاريخ أن الفرس والرومان والهنود واليونان والبابليين والصينيين القدماء كانوا يمارسون الصوم. باعتباره علا من الأعمال الحسنة. كما مارسه ويعارسه اليهود والنصارى ولكن يصور أخرى ابتدعوها وأخرفوا بها عن المعنى الحقيقي للصيام.

إن الكائنات الحية جميعا ما عدا الإنسان يسيرها الله وفق قانون متوازن للحصول على احتياجاتها من الغذاء فتأخذ منه على قدر حاجتها. فجد أن شبيهة الحيوان الطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو ما سخرت من أجله. لقد يتمتع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في البيات الشتوي عند بعض الحيوانات. أو يتناول وجبات متباعدة جدا كما هو الحال عند بعض النمل. أو يتمتع الحيوان عن الطعام خلال فترة الترض أو الإصابة بجرح أو كسر كما هو الحال في الخيول والكلاب والقطط وغير ذلك. أو عندما يربد الحيوان السمر والهجرة أو التكاثر كما في سلك السلمون وبعض الطيور والدربيات.

ولكن الإنسان أعطاه الله الإرادة وحرية الاختيار. لذلك فقد تنصل شهيته لتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له. فتراه يلهث منه ما يزيد من الحاجة. وخصوصا عندما يتوفر الطعام بأنواع مختلفة وأشكال عديدة. إن الإنسان في هذا العصر - كما يقول أحد العلماء - لا ياكل لأنه جائع. بل ياكل ليرضي شهوته للطعام فيترام القاض منه في الجسم. ويحدث اضطرابا في مكوناته من العناصر المختلفة. وتترام سموم الأغذية في أنسجته فيحدث الخلل. وتظهر الأمراض والعلل.

إن الأخطار والأضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا مود أو ضابطة. باتت حقيقة لا نزاع فيها. يقول أحد العلماء من المؤكد أن الأكل وخصوصا المتعاقب (إشغال الطعام على الطعام) يشغل عينا للثبات للتغلب الغذائي على الجسم. وإن قطع هذه العادة سيقل من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي والأشوليين بكميات كبيرة. وهو ما يحفظ صحة الجسم ويعطي للإنسان حياة أفضل وأطول. ولقد كتبت الأبحاث أن فتران التجارب التي تاكل يوما بعد يوم يمتد عمرها 63 أسبوعا أطول من ميلاتها التي يسمح لها بالأكل كلما أرادت كما أنها كانت الأكثر نشاطا في الأسابيع الأخيرة من عمرها. ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء يبتليون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والانعكاس في المذاق ويترجون الصوم للتخفيف من ذلك. حتى قال أحدهم بخاطب قومه: «يا إيطاليا البائسة المسكبة لا ترين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة. إن هذه المالب المشبهة (صور للمأدب وللاكلين شرهة). والتي في واسعة الانتشار اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازي أشد المعارك الحربية: لذلك يجب علينا ألا ناكل إلا بقدر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب. وإن أية زيادة فيما تتناوله من كميات الطعام تعطينا سبورا آتيا. ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج ذلك مرضا. بل موتا في بعض الأحيان.

ليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه. يسب ابن آدم ثلث ما يملأ بطنه صلبه. فإن كان لا بد فاعلا. فثلث لطعامه. وثلث لشرابه. وثلث لنفسه». رواء الترمذي وابن ماجه والحاكم. يشهدون بالقولهم وابتهاجهم لحديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وهم لا يعرفونه. وعنادهم تخالف ذلك تماما.

يستفيد الإنسان من العطش أثناء الصيام. حيث يساعد ذلك في إمداد الجسم بالطاقة وتحسين القدرة على التعلم وقوة التركيز.

يحسن الصيام خصوبة الرجل والمرأة. كما أن الإفتر منه

يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب. ويذكر في الجسم من الاضطرابات النفسية والجسدية والانحرافات السلوكية. وذلك تحقيق للإعجاز في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج. ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء». حيث هيئ هرمون الذكورة (التوستيرون) هبوطا كبيرا بالصيام المتواصل لمدة أيام. ثم ارتفع بعده ارتقاغا كبيرا. وهذا قد يشير إلى أن كثرة الصيام الإسلامي وتقليل الطعام أثناءه له القدرة كالصيام المتواصل على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد الإفطار.

تهدم الخلايا المريضة والضعيفة في الجسم عندما يتغلب الدم على الماء أثناء الصيام. وتتجدد خلايا الجسم أثناء مرحلة البناء.

يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيرا سلبا على صحتهم. وينظرون إلى أجسامهم كتزويرهم إلى الآلة المصماء التي لا تعمل إلا بالوقود. وقد اصطفوا على أن عدم تناول ثلاث وجبات يوميا أمر سيئون له من الأضرار والأخطار الشيء الكثير. وهو ما جعلهم يعضون الليل في شهر رمضان وكل همهم تعويض هذه الوجبة بالثعام المزيد من الطعام والشراب... ويمكنهم معظم شهر الصيام شائين خوفا على صحتهم فيشتغل الأعمال ويقال الإنتاج. ويزداد استهلاك الطعام والشراب. واليكم الأدلة العلمية المانعة على خطأ هذا المعتقد والسلوك:

تشير الدراسات العلمية الحديثة في علم وتغلب الأعضاء إلى يسر الصيام الإسلامي وسهولته. وعدم تعرض الجسم لأي شدة تؤثر تأثيرا ضارا به. بل العكس تحقق له فوائد جمة ما كان يمكن له أن تتحقق إلا بالصيام. فالصيام الإسلامي صيام سهل ويسير على الجسم. قال الله تعالى: «يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر». قال الترمذي: إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة واليسر. وما أوجبه إلا في مدة قليلة من السنة. ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ولا على المسافر.

يخفي هذا اليسر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية وعدم حرمانه منها. الإنسان في هذا الصيام يتمتع عن الطعام وشراب فترة زمنية محدودة من اليوم. من طوق الحجر إلى غروب الشمس. وفي حرية المتعة والشراب ليلا. وهذا يعتبر هذا الصيام تغييرا لمواعيد تناول الطعام والشراب فقط.

إن الله سبحانه أودع في الإنسان طاقات مخزنة. تكفيه إذا انتفع عن الطعام بالكافية من شهر إلى ثلاثة أشهر لا يتناول فيها أي طعام من ذلك.

وبناء على هذه الحقيقة أنشئت الصحات العالية الطبية لعلاج كثير من الأمراض المزمنة بما يعرف بالصيام الطبي. والتي يجرم فيها المريض أو الصائم بهذا الصيام من كل أنواع الطعام والشراب ما عدا الماء الفراح.

ثرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة يقع جزء منها في فترة الامتنصاص. وهي حوالي خمس ساعات بعد الأكل. ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتنصاص. والتي تتراوح من 12-14 ساعة. وهذه الفترة آمنة تماما بالمقاييس العلمية. حيث يتولى في هذه الفترة تنشيط جميع آليات الامتنصاص والتنشيط الغذائي بتوازن. فتنشأ البية تحلل الجليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكون الجلوكوز الجديد منه. ولا يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة من وظائفه فلا تتأسد الدهون بالفر الذي يولد أجساما كيتونية تضر بالجسم. ولا يحدث توازن تروحيي سبلي لتوازن الاستقلاب البروتين. ويعتمد الخ وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي على الجلوكوز وحده للحصول منه على الطاقة.

بينما التجميع أو الصيام الطبي لا ينفذ عند تنشيط هذه الآليات. بل يشد حتى يحدث خلا في بعض وظائف الأعضاء: لذا نهى النبي -صلى الله عليه وسلم- عن الوصال في الصوم لتيسير وتخفيف على أمته. وبناء على ذلك فإن خلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية أثناء الصيام وتحصل على جميع احتياجاتها من المخزون الضخم في الجسم فعمليات التغذية لا تتوقف أبدا. ولكن الذي يتوقف هو عمليات الهضم والامتصاص.

يعتبر الصيام الإسلامي شميلا غذائيا فريدا: إذ يشتمل على مرحلتين البناء والهدم فيعطي الإفطار والسحور. يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا وتجديد المواد المخزنة. والتي استهلك في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور. يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون. ليبدأ الجسم بمطالبة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام. لذلك كان تأكيد النبي -صلى الله عليه وسلم- وجده على تناول وجبة السحور. وذلك لإمداد الجسم بمواد البناء. وكان حنه هذه الصلاة والصلوة على تأخير السحور وتجديد الطر! لأن هذا من شأنه تقليص فترة الصيام حتى لا تتجاوز فترة ما بعد الامتنصاص ما أمكن. وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة. ولا يشكل خطرا نفسيا ضارا على الجسم. بل حال من الأحوال. بل بالعكس فإن الصيام يحسن درجة تحمل للجهد البدني بل وكفاءة الأداء العضلي.

أجرى بعض العلماء تجارب في هذا الأمر ثم أشار إلى النتائج فقال: إن كفاءة الأداء العضلي للصائمين في هذه التجربة الممتدة قد تحسن بنسبة 20 في المئة عند 30 في المئة من فتر التجربة و7 في المئة عند 40 في المئة منهم. وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 6 في المئة. وتحسنت حمضية الدم مضروبا في سرعة النبض بمقدار 12 في المئة. وتحسنت درجة الشعور بضيق التنفس بمقدار 9 في المئة كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق السائين بمقدار 11 في المئة.

إن هذه التجربة الرائعة تبطل المفهوم الشائع عند الكثيرين من الناس من أن الصيام يضعف الجهد البدني. ويؤثر على النشاط والحركة فيحولون إلى الراحة والسكون. ويقضون معظم نهار الصوم في النوم والكسل.

فمن أخبر محمدا -صلى الله عليه وسلم- بكل هذه الحقائق عن الصيام. من أخبره أن في الصيام وقاية من إضرار نفسية وجسدية؟ ومن أطلعه على أن كثرة الصيام تثبط الرغبة الجنسية. وتخفف حدتها ولورثها. خصوصا عند الشباب. ومن أخبره أن في الصيام منافع وفوائد ينجيها الأصحاء. بل ومن يستلعي الصيام من المرضى وأصحاب الاعار؟ من أخبره بأن الصيام سهل ميسور. لا يضرب بالجسم ولا يجهد النفس مع أنه -صلى الله عليه وسلم- نشأ في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه؟ إن الخبر عن كل ذلك هو الله سبحانه القائل لرسوله -صلى الله عليه وسلم-: «لكن الله يشهد بما أذن إلى عبدك به علمه» (النساء: 93).

وهذا يرى العلماء في هذا الزمان أن الذي جاء به محمد -صلى الله عليه وسلم- هو الحق المنزل من الله. قال تعالى: «ويرى الذين أوتوا العلم الذي أنزل إليك من ربك هو الحق ويهدي إلى صراط العزيز الحميد» (سبا: 6).

وقفات رمضانية

السلف والقيام في رمضان

قيام الليل هو داب الصالحين وتجارة المؤمنين وعمل الفائزين ففي الليل يخلو المؤمنون بربهم ويتوجهون إلى خالقهم وبارئهم فيسبحون إليه أحوالهم ويسألونه من فضله فنقوسهم قائمة بين يدي خالقها عاكفة على مناجاة بارئها تتنسم من تلك المنفحات وتفتبس من أنوار تلك القرابت وترغب وتتضرع إلى عظيم العطايا وتفتبس من أنوار تلك القرابت وترغب وتتضرع إلى عظيم العطايا والهيئات.

وقد أدرك سلفنا الصالح هذه المعاني العظام. فنصّبوا أقدامهم في محراب الإيمان. يعضون نهارهم بالصيام. ويحجون ليلهم بالقيام. ذكر الحافظ الذهبي عن أبي محمد اللبان أنه: «أدرك رمضان سنة سبع وعشرين وأربعمئة ببغداد فصلي بالناس التراويح في جميع الشهر فكان إذا قرعها لإيزال يصلي في المسجد إلى الفجر. فإذا صلى درس أصحابه. وكان يقول: لم أضع جنبتي للنوم في هذا الشهر ليلا ولا نهارا. وكان ورده لنفسه سبيعا مرثلا.

وكان شدا من أوس إذا أوى إلى فراشه كانه حبة على بقى ثم يقول: اللهم إن جهنم لا تدعني أثناء ليقيم إلى مصلا. وكان طاموس يلب من على فراشه ثم يتطهر ويستقبل القبلة حتى الصباح ويقول: طير ذكر جهنم نوم العابدين. عن السائب بن يزيد قال: أمر عمر بن الخطاب رضي الله عنه أبي بن كعب وتيمما الداري رضي الله عنهما أن يوقعا للناس في رمضان فكان القارئ يقرأ بأثنى حتى كنا نعتد على العصي من طول القيام وما كنا نتصرف إلا في فروع الفجر.

وعن مالك عن عبدالله بن أبي بكر قال: سمعت أبي يقول: كنا نتصرف في رمضان من القيام فيستعجل الخدم بالاطعام محافة الفجر. أخرجه مالك في الموطأ.

وعن أبي عثمان النهدي قال: أمر عمر بثلاثة قراء يقرؤون في رمضان قاهر أسرعهم أن يقرأ بثلاثين آية وأمر أوسطهم أن يقرأ بخمس وعشرين وأمر أدهمهم أن يقرأ بعشرين. أخرجه عبدالرزاق في المصنف

وعن داود بن الحصين عن عبدالرحمن بن هرم قال: كان القراء يقومون بسورة البقرة في ثمان ركعات فإذا قام بها القراء في اثنتي عشرة ركعة رأى الناس أنه قد خلف عنهم. أخرجه البيهقي

وقال ثافع: كان ابن عمر رضي الله عنهما يقوم في بيته في شهر رمضان فإذا انصرف الناس من المسجد أخذ إرادة من ماء لم يخرج إلى مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم لا يخرج منه حتى يصلي فيه الصبح. أخرجه البيهقي

وعن ثافع بن عمر بن عبدالله قال: سمعت ابن أبي ملكية يقول: كنت أقوم بالناس في شهر رمضان قافرا في الركعة الحمد لله فاطر ونحوها وما يبلغني أن أحدا يستغل ذلك. أخرجه ابن أبي شيبة

وعن عبدالصمد قال حدثنا أبوالاشهب قال: كان أبو رجاء يخطم بنا في قيام رمضان كل عشرة أيام

وعن يزيد بن خصيفة عن السائب بن يزيد قال: كانوا يقومون على عهد عمر بن الخطاب في شهر رمضان بعشرين ركعة قال: وكانوا يقرؤون بالثنتين وكانوا يتوكون على عصيهم في عهد عثمان بن عفان من شدة القيام. أخرجه البيهقي

الصائم تهذب نفسه ويرق

قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين



«الصوم حنة» كما قال النبي صلى الله عليه وسلم أي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والحرمان. وحماية من الأمراض والشور والمواقفات. وسترا من النار والعقوبات. وهكذا فقد أتع الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة. وأثار ونتائج جليلة لنا سواء كانت دينية روحية. أو صحية جسمانية ونفسية أو اجتماعية. أو غير ذلك من الفوائد التي لا نستطيع حصرها. وصولا إلى الفائدة العظمى والهدف الأساسي من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل. قال تعالى «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون». الذي لا يفهم هذا المعنى ولا يسعى لتحقيقه لا حظ له من صيامه إلا الجوع: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه». وفي رواية «والعش» متيق عليه.

وقال صلى الله عليه وسلم: «الصيام حنة فإذا كان يوم صوم أحكم فلا يرفث ولا يجهل وإن أمر قائله أو شاتمته فليقل إني ضائم مرتين والذي نفسي بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي الصيام لي وأنا أجزي به والحسنة بعشر أمثالها» رواء البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء. فالصائم تهذب نفسه وتنادب وتزكو وتنصو. ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين. ونهدا جوارحه. وتقوى عزائمهم فيكبح جماح غرائزه. ويسعمر على شهوته. وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «ومن يقن الله يجعل له مخرجا» وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الناس على الصيام الذي لا يستطعن الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه - بإذن الله - من الوقوع في الفاحشة وما يصاحبها من شرور وأمراض والأم فقلل صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» متفق عليه.