

العلم الحديث يكشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

هذا القليل على المريض ولا على المسافر. يتجلى هذا اليسر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية وعدم حرمانه منها، فالإنسان في هذا الصيام يتمتع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة من اليوم، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية المطعم والمشرب ليلا، وبهذا يعتبر هذا الصيام تغييراً لمواعيد تناول الطعام والشراب فحسب.

إن الله سبحانه أودع في الإنسان طاقات مخترنة، تكفيه إذا انقطع عن الطعام بالكلية من شهر إلى ثلاثة أشهر لا يتناول فيها أي طعام قط.

وبناء على هذه الحقيقة انشئت المصحات العالمية الطبية لعلاج كثير من الأمراض المزمنة بما يعرف بالصيام الطبي، والتي يحرم فيها المريض أو الصائم بهذا الصيام من كل أنواع الطعام والشراب ما عدا الماء الفراح.

نرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة يقع جزء منها في فترة الامتناع، وهي حوالي خمس ساعات بعد الأكل، ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتناع، والتي تتراوح من 12-14 ساعة، وهذه الفترة آمنة تماماً بالمقاييس العلمية، حيث يتوفر في هذه الفترة تنشيط جميع آليات الامتناع والتشغيل الغذائي بتوازن، فتنشأ آلية تحلل الجليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها، وتحلل البروتين وتكوين الجلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة من وظائفه فلا تتآكسد الدهون بالقرح الذي يولد أجساما كيتونية تضر بالجسم، ولا يحدث توازن تروبوكتي سلبي لتوازن استقلاب البروتين، ويعتمد المخ وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي على الجلوكوز وحده للحصول منه على الطاقة.

بينما التجوع أو الصيام الطبي لا يفتقد عند تنشيط هذه الآليات، بل يشتد حتى يحدث خللاً في بعض وظائف الأعضاء؛ لذا نهى النبي -صلى الله عليه وسلم- عن الصيام في الصوم تيسيراً لتوازن الجسم، وبعد فترة امتناع صياماً خفيفاً على أمته، بناءً على ذلك فإن خلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية أثناء الصيام وتحصل على جميع احتياجاتها من المخزون الضخم في الجسم، فعمليات التخليق لا تتوقف أبداً، ولكن الذي يتوقف هو عمليات الهضم والامتصاص.

يعتبر الصيام الإسلامي تمثيلاً غذائياً قريباً؛ إذ يتمثل على مرحلتين البناء والهدم فيحدث الجبرتي والسحور، يبدأ البناء للجبرتي المهمة في الخلايا وتجدد المواد المخترنة، وفي فترة امتصاص وإنتاج الطاقة، وبعد فترة امتناع وجبة السحور، يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين المتراكمة في خلاياه وبين أنسجته من جراء تناول الأطعمة، وخصوصاً المحفوظة والمصنعة منها وتناول الأذوية واستنشاق الهواء الملوث بهذه السموم. يستفيد الإنسان من العطش أثناء الصيام، حيث يساعد ذلك في إمداد الجسم بالطاقة وتحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة.

يحسن الصيام خصوصية الرجل والمرأة، كما أن الإكثار منه يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب، وبذلك يبقى الجسم من الاضطرابات النفسية والجسدية والإحراجات السلوكية، وذلك الصيام الإسلامي، وتقبل الطعام البدني، بل وكفاءة الأداء العضلي. أجرى بعض العلماء تجارب في هذا الأمر ثم أشار إلى النتائج فقال: إن كفاءة الأداء العضلي للصائم في هذه التجربة المتيرة قد تحسن بنسبة 20 في المئة عند 30 في المئة من أوقات التجربة و7 في المئة عند 40 في المئة منهم، وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 6 في المئة، وتحسنت حيوية ضغط الدم بصورة في سرعة النضج بمقدار 12 في المئة، وتحسنت درجة الشعور بضيق التنفس بمقدار 9 في المئة كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق الساقين بمقدار 11 في المئة.

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

فمن أخطر محمدا -صلى الله عليه وسلم- بكل هذه الحقائق عن الصيام، من أخطرته فإن الصيام وقاية من أمراض نفسية وجسدية؛ ومن أطلعه على أن كثرة الصيام تمنع الرغبة الجنسية، وتخفف حدتها وتورثها، خصوصاً عند الشباب، ومن أخطرته أن في الصيام منافع وفوائد يجنيها الأخصاء، بل ومن يستطيع الصيام من المرضى وأصحاب الأعذار؛ من أخطرته بأن الصيام سهل ميسور، لا يضر بالجسم ولا يجهد النفس عن أه -صلى الله عليه وسلم- نشأ في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه؛ إن المخبر عن ذلك هو الله سبحانه أودع لروحه -صلى الله عليه وسلم- «لكن الله يشهد بما أنزل إليك أنزله بعلمه» (النساء: 93).

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



الفاخض منه في الجسم، ويحدث اضطراباً في مكوناته من العناصر المختلفة، وتتراكم سموم الأغذية في أنسجته فيحدث الخلل، وتظهر الأمراض والعلل.

إن الأخطار والأضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا موعد أو ضابط، باتت حقيقة لا نزاع فيها. يقول أحد العلماء المؤكدة أن الأكل وخصوصاً المتعاقب (إدخال الطعام على الطعام) يشكل عبئاً ثقيلاً بالتشغيل الغذائي على الجسم، وإن قطع هذه العادة سيقلل من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي والأنسولين بكميات كبيرة، وهو ما يحفظ صحة الجسم ويعطي للإنسان حياة أفضل وأطول. ولقد أكدت الأبحاث أن فتران التجارب التي تاكل يوماً بعد يوم يمتد عمرها 63 أسبوعاً أطول من مثيلاتها التي يسمح لها بالأكل كلما أرادت كما أنها كانت الأكثر نشاطاً في الأسابيع الأخيرة من عمرها.

ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء يطالبون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والانغماس في الملذات ويتحرون الصوم للتخفيف من ذلك، حتى قال أحدهم مخاطب قومه: «يا إيطاليا البهائم المستحبة لا ترمين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة، إن هذه النافع نتاج ذلك عرضاً، بل موتاً في بعض الأحيان.

اليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرباً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمتها يقين صلح، فإن كان لا بد فاعلم، فقلت طعامه، ولث وشراهه، وثلاث لنفسه» رواه الترمذي وابن ماجه والحاكم، يشهدون بأقوالهم وإجماعهم لحديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وهو لا يعرفونه، وعقائدهم تخالف ذلك تماماً. يقول الطبيب الإنجليزي (تشن) الذي كان يعيش في القرن الثامن عشر: «لست أدري ما علمه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البرعوشات لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤدياً ولا ضاراً، حتى أن الناس يجفرون أصدقاؤهم الذين لا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام»، إن أحدث علاج للسمنة اليوم تثبيث بالون في المعدة بحجم ثلثها لتثبيت كمية الطعام والشراب وتترك المعدة خائلاً بالإجبار، وقد كانت نتيجة علاج السمنة بهذه الطريقة رائعة.

وصدق القائل عن رسول -عليه الصلاة والسلام-: «وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى». إن الكائنات التي تتزكى لنفس الإنسان وتهدئها لسوكة، ووقاية وعلاجاً ما قد يصيبه من علل وأفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ودواسه، قال تعالى: «وإن تصوموا فنجذ أن شهية الحيوان للطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو ما سخرت من أجله، فقد يتمتع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في البيات الشتوي وحيات متباعدة جداً كما هو الحال عند بعض الطيور والذئبيات.

ولكن الإنسان أعطاه الله الإرادة وحرية الاختيار، لذلك فقد تنفصل شهية لتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له، ففراه يلتهم منه ما يزيد عن الحاجة، وخصوصاً 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 فيترك

المقدمات واللحوم الدسمة والمسبكات والوجبات المحتوية على الدهون، امضغ الأكل جيداً، قلل شرب الماء والمشروبات أثناء الطعام، لا تكثر من الحلوى ليجام، تسبب عسر الهضم وتؤدي إلى السمنة، احذر المياه الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من ثاني أكسيد الكربون الذي يعرقل 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.

من فوائد الصيام

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخليص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم. الصيام يعمل على تنشيط الغدد الهضمية مثل الكبد والبنكرياس ما ينظم إفرازاتها ويساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها. وهكذا ففي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلاً ونهاراً 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.

توجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء لتقيام بعملية الامتصاص. وأثناء الصيام يتوفر للقلب ضغط من الراحة ويمكن له استعمال قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكلية، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والرتين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمانينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يؤدي فرضاً 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 وبعض أمراض العصر مثل مرض السكر بسهولة ويسر، في الحالات الشديدة يمكنك تناول المذاول مع السحور في الأيام الأولى من رمضان أما المدخنون فيعانون الأعراض الانسحابية لنقص النيكوتين فهؤلاء عليهم انتظار الفرصة للتوقف النهائي، الصيام فرصة كبيرة للتخلص من العادات الضارة خلايا الجسم وخاصة الكلتيين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على التمر التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثلاثية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعاً، وتقلل شعور الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن هامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفوسفور وأملاح كلوية وألياف طبيعية.

نصائح في وجبة السحور

أخّر 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 بطيئة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالبقول والحبوب وقليل من اللحوم، استخدم القرشاة أو السواك لتخفيف أسنانك بعد السحور.

نصائح هامة

لا تصم إذا كنت غير قادر على الصيام فهناك رخصة الغنيان والدار والانهيار الجسدي علامات إنذار تناول الأغذية الأساسية الحليب والطماطم، ابتعد عن الوجبات السريعة كالمهوبرغر والبيتزا لأنها لا توفر فائدة حقيقية، ابتعد عن المياه الغازية، حافظ على وجبة السحور وأخرها إلى ما قبل الفجر، لا تسرف في السهر أمام التلفزيون.

لوقاية من الصداع اتبع ما يلي:

خفف من الشاي والقهوة وأبدأ بذلك قبل بداية الشهر وأثناءه خذ كفايتك من الراحة والنوم، تناول سحورا كافياً وأخره إلى ما قبل الفجر، خفف من الانفعالات والتوتر النفسي وخذ الأمور بسهولة ويسر، في الحالات الشديدة يمكنك تناول المذاول مع السحور في الأيام الأولى من رمضان أما المدخنون فيعانون الأعراض الانسحابية لنقص النيكوتين فهؤلاء عليهم انتظار الفرصة للتوقف النهائي، الصيام فرصة كبيرة للتخلص من العادات الضارة خلايا الجسم وخاصة الكلتيين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على التمر التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثلاثية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعاً، وتقلل شعور الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن هامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفوسفور وأملاح كلوية وألياف طبيعية.

نصائح في وجبة السحور

أخّر 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 بطيئة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالبقول والحبوب وقليل من اللحوم، استخدم القرشاة أو السواك لتخفيف أسنانك بعد السحور.

لوقاية من عسر الهضم والتلبك المعوي

لا تملأ المعدة بالطعام وقم قبل أن تشبع ولا تظل الجلوس أمام الطعام، خفف من تناول المشهيات

لاحظ العلماء أن كثيرا من الحيوانات والطيور تلجأ غريزيا ويتوجه به الخالق عز وجل إلى الصوم عند المرض بل إن بعضها تصوم لشهور معينة خلال العام

توصلت الأبحاث العلمية في العصر الحديث إلى نتائج مذهلة حول فوائد الصيام ولخصوصاً في علمتين بيولوجيتين أساسيتين:

أثناء الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة فيستهلك بعض مخزون الجسم من المدخر من الدهون والسكريات المعقدة ما يسمح بتجديد هذا المخزون بعد شهر رمضان ويمنع تراكم الدهون والمواد الأخرى لمدد طويلة. تخليص الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما يؤدي إلى رفع المناعة الذاتية للجسم ضد الميكروبات والجراثيم كما يساهم في زيادة حيوية الخلايا ومنع هرمها بمكرو

من فوائد الصيام

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخليص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم. الصيام يعمل على تنشيط الغدد الهضمية مثل الكبد والبنكرياس ما ينظم إفرازاتها ويساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها. وهكذا ففي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلاً ونهاراً 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.

توجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء لتقيام بعملية الامتصاص. وأثناء الصيام يتوفر للقلب ضغط من الراحة ويمكن له استعمال قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكلية، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والرتين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمانينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يؤدي فرضاً 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 وبعض أمراض العصر مثل مرض السكر بسهولة ويسر، في الحالات الشديدة يمكنك تناول المذاول مع السحور في الأيام الأولى من رمضان أما المدخنون فيعانون الأعراض الانسحابية لنقص النيكوتين فهؤلاء عليهم انتظار الفرصة للتوقف النهائي، الصيام فرصة كبيرة للتخلص من العادات الضارة خلايا الجسم وخاصة الكلتيين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على التمر التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثلاثية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعاً، وتقلل شعور الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن هامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفوسفور وأملاح كلوية وألياف طبيعية.

نصائح في وجبة السحور

أخّر 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 بطيئة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالبقول والحبوب وقليل من اللحوم، استخدم القرشاة أو السواك لتخفيف أسنانك بعد السحور.

لوقاية من عسر الهضم والتلبك المعوي

لا تملأ المعدة بالطعام وقم قبل أن تشبع ولا تظل الجلوس أمام الطعام، خفف من تناول المشهيات

وقفات رمضانية

السلف والقيام في رمضان

قيام الليل هو داب الصالحين وتجارة المؤمنين وعمل الفائزين ففي الليل يخلو المؤمنون بربهم ويتوجهون إلى خالقهم وبارئهم فيسكنون إليه أحوالهم ويسألونه من فضله فتفوسهم قائمة بين يدي خالقها عاكفة على مناجاة بارئها تنتسم من تلك التفحات وتقتبس من أنوار تلك القربات وترغب وتتضرع إلى عظم العطايا والهبات.

وقد أنرك سلفنا الصالح هذه المعاني العظام، فنبصوا أقدامهم في محراب الإيمان، يعضون نهارهم بالصيام، ويجيئون ليلاً بالقيام، نكر الحافظ النجدي عن أبي محمد اللبان أنه: «أدرك رمضان سنة سبع وعشرين وأربعمئة ببغداد فصلى بالناس التراويح في جميع الشهر فكان إذا فرغها لا يزال يصلي في المسجد إلى الفجر، فإذا صلى درس أصحابه. وكان يقول: لم أضغ جنبتي للووم في هذا الشهر ليلاً ولا نهاراً. وكان ورده لنفسه سبعة أمراً». وكان شدا بن أوس إذا أوى إلى فراشه كأنه حية على مقلبي ثم يقول: اللهم إن جهنم لا تدعني أمام فيقوم إلى مصلا.

وكان طاوس يثب من على فراشه ثم يتطهر ويستقبل القبلة حتى الصباح ويقول: طير ذكر جهنم نوم العابدین، عن السائب بن يزيد قال: أمر عمر بن الخطاب رضي الله عنه أبي بن كعب ونميما الداري رضي الله عنهما أن يقوموا للناس في رمضان فكان القارئ يقرأ بالثمن حتى كنا نعتد على العصي من طول القيام وما كنا ننصرف إلا في فروع الفجر. وعن مالك بن عبد الله بن أبي بكر قال: سمعت أبي يقول: كنا ننصرف في رمضان من القيام فيستعجل الخدم بالطعام مخافة الفجر. أخرجه مالك في الموطأ.

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

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

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

وعن نافع بن عمر بن عبد الله قال: سمعت ابن أبي ملكية يقول: كنت أقم بالناس في شهر رمضان فأقرأ في الركعة الحمد لله فاطر ونحوها وما يليغني أن أحدا يستقل ذلك. أخرجه ابن أبي شيبة

وعن عبد الصمد قال حدثنا أبو الأشهب قال: كان أبو رجاء يختم بنا في قيام رمضان كل عشرة أيام

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

الصائم تهذب نفسه ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين

«الصوم جنة» كما قال النبي صلى الله عليه وسلم وأي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والجرمات، وحماية من الأمراض والشروخ والموقات، وسرنا من النار والعقوبات، وهكذا فقد أنعم الله علينا بالصوم لما فيه من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار 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 الأسمى من الصوم إلا وعملنا في قيام رمضان كل عشرة أيام

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