

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية



على سبيل السهولة والبسر، وما أوجبه إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ولا على المسافر.

يتجلى هذا اليسر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية وعدم حرمانه منها، فالإنسان في هذا الصيام يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة من الطمع والشرب ليلا، وبهذا يعتبر هذا الصيام تغييراً

لواعيد تناول الطعام والشراب فحسب.

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

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

تُرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12- 16 ساعة يقع جزءٌ منها في فترة الامتنصاص، وهي حوالي خمس ساعات بعد الأكل، ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتنصاص، والتي تتراوح من 14- 12 ساعة، وهذه الفترة آمنة تماماً بالقياس العلمية، حيث يتوفر في هذه الفترة تنشيط جميع آليات الامتنصاص والتخفيف في الغذائي يتوازن، فتنشأ آلية تحلل الجليكوجين وكسدة الدهون وتحللها، وتحلل البروتين وتكوين الجلوكون الجديد منه، ولا يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة من وظائفه فلا تتأكسد الدهون بالقر الذي يولد أجساما كيتونية تضر بالجسم، ولا يحدث توازن تتر وجيني سلبى لتوازن الصيام والبروتين، ويعتمد الخل وأحلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي على الجلوكون وحده للحصول منه على الطاقة.

بينما التوجيع أو الصيام الطبي لا يقق عند تنشيط هذه الآليات، بل يشتد حتى يحدث خلا في بعض وظائف الأعضاء؛ لذا نهي النبي -صلى الله عليه وسلم- عن الوصال في الصوم تبسيراً وتخفيفاً على أمته، بناء على ذلك فإن الصائم تعمل بصورة طبيعية أثناء الصيام وتحصل على جميع احتياجاتها من المخزون الضخم في الجسم فعملية التغذية لا تتوقف أبداً، ولكن الذي يتوقف هو عمليات الهضم والامتصاص.

يعتبر الصيام الإسلامي تغذيةً غذائياً فريداً؛ إذ يشتمل على مرحلي البناء والهدم فيعِد وجيتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا وتجميع المواد المتأصلة، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتنصاص وجبة السحور، يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون، ليمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في النهار الصيام، لذلك كان تأكيد النبي -صلى الله عليه وسلم- وحته على تناول وجبة السحور، وذلك لإمداد الجسم بمواد البناء، وكان حنّه عليه الصلاة والسلام على تأخير السحور وتعجيل الفطر؛ لأنّ هذا من شأنه تقليص فترة الصيام حتى لا تتجاوز فترة ما بعد الصيام، ما أمكن، وبالتالي فإن الإفصام الإسلامي لا يسبب شدة، ولا يشكل ضغطاً نفسياً ضاراً على الجسم، بحال من الأحوال، بل بالعكس فإن الصيام يحسن درجة تحمل الجهد البدني، بل وكفاءة الأداء العضلي. أجرى بعض العلماء تجارب في هذا الأمر ثم أشار إلى النتائج فقال: إن كفاءة الأداء العضلي للمصائين في هذه التجربة الممتدة قد تحسن بنسبة 20 في المئة عند 30 في المئة من أفراد التجربة و7 في المئة عند 40 في المئة منهم، وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 6 في المئة، وتحسنت حصة ضغط الدم مضروباً في سرعة النبض 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 الجهد البدني، ويؤثر على النشاط والحركة فيخلدون إلى الراحة والسكون، ويقضون معظم نهار الصوم في النوم والكسل.

فمن أخير محمدا -صلى الله عليه وسلم- بكل هذه الحقائق عن الصيام، من أخبره أن في الصيام وقاية من المرض وأصحاب الأعداء؟ من أخبره بأن الصيام سهل ميسور، لا يضرب بالجسد ولا يجهد النفس مع أنه -صلى الله عليه وسلم- نشأ في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه؟ إن المخبر عن كل ذلك هو الله سبحانه القائل لرسوله -صلى الله عليه وسلم-: «لكن الله يشهد بما أنزل إليك أنه نزل بحكمه» (النساء: 93).

لسلوكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وآفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ودوامه، قال تعالى: «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» أي إن كنتم تعلمون فضيلة الصوم وفوائده؛ وقد تجلت هذه الفوائد في زماننا هذا لمن أوجب الله عليهم الصيام ولم يعلقونه من أهل الرخص، ومن ذلك: علاقة الصيام بجهاز المناعة فقد تحسّن المؤشر الوظيفي للخلايا المناعية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما ازدادت نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة وهي نوع خاص من الخلايا المناعية وتسمى الخلايا التائية، كما ارتفعت بعض أنواع من الأجسام المضادة، وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمثة وعلاج أخطارها قد تنتج السمثة من خلل في التمثيل الغذائي أو من ضغوط بيئية ونفسية واجتماعية، ويمثل الصيام الإسلامي الحاجز الوقائي من كل هذه المسببات؛ إذ يتحقق الاستقرار النفسي والعقلي بالصوم، نتيجة للجوء الإنساني الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر وضبط النوازع والريقات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهها إيجابياً نافعاً، كما يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السمثة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم وبعض أمراض القلب.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكون الحصيات الكولية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالفطر وتناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك؛ إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البوليأما في الدم فسادت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصى المسالك البولية.

كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الفسيلي المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً في كثير من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك؛ إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البوليأما في الدم فسادت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصى المسالك البولية.

يحسن الصيام خصوبة الرجل والمرأة، كما أن الإكثار منه يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب، وبذلك بقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية والاختراقات السلوكية، ذلك تحقيقاً لإعجاز في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «يا معشر الشباب من استطاع حنك الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فليعبه بالصوم فإنه له وجاء» حيث هيئ هرمون الذكورة (التوستيرون) هبوطاً كبيراً بالصيام المتواصل لمدة أيام، ثم ارتفع بعدد ارتفاعاً كبيراً، وهذا قد يشير إلى أن كثرة الصيام الإسلامي وتقليل الطعام أثناءه له القدرة كالصائم المتواصل على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد الإفطار.

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

يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيراً سلبياً على الصحة، وينظرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصالحة التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصطالحوا على عدم تناول ثلاث وجبات يومياً أمر سيكون له من الأضرار والأخطار الشنيء الكثير، وهو ما جعلهم يقضون الليل في شهر رمضان وكل مهمهم تعويض هذه الوجبة بالأنهار المزبد من الطعام والشراب... ويمكن معظم نهار الصيام تأنين خوفه على صحتهم فتتعلل الأعمال وقيل الإنتاج، ويريد استهلاك الطعام والشراب.

والبحكم الأدلة العلمية القاطعة على خطأ هذا المعتقد والسلوك: تشير الدراسات العلمية المحققة في علم وظائف الأعضاء إلى يسر الصيام الإسلامي وسهولته، وعدم تعرض الجسم لأي شدة تؤثر تأثيراً ضاراً به، بل العكس، فقد ثبت أن فوائد حمة ما كان يمكن لها أن تتحقق إلا بالصيام، فالصيام الإسلامي صيام سهل ويسير على الجسم، قال الله تعالى: «يريد الله بكم اليس ولا يريد بكم العسر» قال الرازي: إن الله تعالى أوجب الصوم

الحالات الشديدة يمكنك تناول البنادول مع السحور في الأيام الأولى من رمضان أما المدخنون فيعانون الأعراض الانسحابية لنقص النيكوتين فهؤلاء عليهم انتهاز الفرصة لتوقف النهاشي، الصيام فرصة كبيرة للتخلص من العادات الضارة كالتدخين.

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، (البقرة: 283) أخبرنا الله سبحانه في هذه الآية الكريمة أنه شرع الصيام وجعله سنة عامة على كل أجيال البشر، وتذكر لنا كتب التاريخ أن الفرس والرومان والهنود واليونان والبابليين والمصريين القدماء كانوا يمارسون الصوم، باعتباره عملاً من الأعمال الحسنة، كما مارسه يمارسه اليهود والنصارى ولكن يصور أخرى ويدعوها وأشرفوا بها عن المعنى الحقيقي للصيام. إن الكائنات الحية جميعاً ما عدا الإنسان يسيرها الله وفق قانون متوازن للحصول على احتياجاتها من الغذاء فتأخذ منه على قدر حاجتها. فنجد أن شبيهة الحيوان للطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو ما سخرت من أجله، فقد يتمتع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في البيات الشتوي عند بعض الحيوانات، أو يتناول وجبات متباعدة جداً كما هو الحال عند بعض الطغائر، أو يتمتع الحيوان عن الطعام خلال فترة لمرض أو الإصابة بجرح أو كسر ما من أجل حال في البقول والكلاب والقطط وغير ذلك، أو عندما يريد الحيوان السفر والهجرة أو التكاثر كما في سمك السلمون وبعض الطيور والذخيات.

ولكن الإنسان أعطاه الله الإرادة وحرية الاختيار، لذلك فقد تفصل شهيته لتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له، فتراه يبلغم منه ما يزيد عن الحاجة، وخصوصاً عندما يتوفر الطعام بأنواع مختلفة وأشكال عديدة. إن الإنسان في هذا العصر -كما يقول أحد العلماء-: لا يأكل لأنه جائع، بل يأكل ليرضي شهوته للطعام فيتراكم الفائض منه في الجسم، ويحدث اضطراباً في مكوناته من العناصر المختلفة، وتتراكم سموم الأغذية المشبعة فيحدث الخلل، وتظهر الأمراض والعلل. في إن الاضطراب والأضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا موعد أو ضابط، باتت حقيقة لا نزاع فيها.. يقول أحد العلماء من المؤكد أن الأكل وخصوصاً المتعاقب (إدخال الطعام على الطعام) يشكل عبئاً ثقيلاً بالتمثيل الغذائي على الجسم، وإن قطع نه عن العادة سيقل من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي والأنسولين بكميات كبيرة، وهو ما يحفظ صحة الجسم ويعطي للإنسان حياة أفضل وأطول، ولقد أكدت الأبحاث أن إفراز التجارب التي تأكل يوماً بعد يوم يمتد عمرها 63 أسبوعاً أطول من مثيلاتها التي يسبح لها بالأكل كلما أرادت كما أنها كانت الأكثر نشاطاً في الأسابيع الأخيرة من عمره.

ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء يطالبون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والاعتكاس في اللذات ويقترحون الصوم لتخفيف من ذلك، حتى قال أحدهم بخاطب قومه: «يا إيطاليا البائسة المسكينة لا ترين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة، إن هذه المادب المشبعة (صور للمأدب وللاكلين بشرافة)، والتي هي واسعة الانتشار اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية؛ لذلك يجب علينا أن ناكل إلا بقدر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب، وإن أية زيادة فيما نتناوله من كميات الطعام تعطينا سروزاً آتياً، ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج ذلك مرضاً، بل موتاً في بعض الأحيان.

اليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، يحسب ابن آدم لقمات يقعن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فحسب لطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه».

رواه الترمذي وابن ماجة والحاكم، يشهدون بأقوالهم وأبحاثهم لحديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وهم لا يعرفونه، وعقائدهم تخالف ذلك تماماً.

يقول الطبيب الإنجليزي (تشرن) الذي كان يعيش في القرن الثامن عشر: «لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البرونستانت لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤدياً ولا ضاراً، حتى أن الناس يحتقرون أصدقاءهم الذين لا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام»، إن أحدث أبحاث للسمثة البوم تثبت بالون في المعدة بحجم ثقلها لتحديد كمية الطعام والشراب وترك ثلث المعدة خالياً للإجبار، وقد كانت نتيجة علاج السمثة بهذه الطريقة رائعة.

وصدق قول القائل عن رسوله -عليه الصلاة والسلام-: «وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى».

لذلك شرع الله الصيام: تزكية لنفس الإنسان وتهذيباً

لاحظ العلماء أن كثيرا من الحيوانات والطيور تلجأ غريزيا ويتوجهه من 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 وخصوصها في عملتين بيولوجيتين أساسيتين:

أثناء الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة فيستهلك بعض مخزون الجسم من المخدر 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 مبكرا

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
يساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها وهكذا ففي 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 للقيام بعملية الامتنصاص.. وأثناء الصيام يتوفر للقلب قسط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكلبتين، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والشرين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمانينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة 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 ويعضاً من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض نقص المناعة.
يصوم فوائد جمه على وظائف الكلىتين: يفرض رمضان تنظيماً للصوم للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل خطراً عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكلىتين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على التمر
التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثنائية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعاً، ويقلل الشعور الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن هامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفسفور وأملاح فولية وألياف طبيعية.

نصائح في وجبة السحور

آخر السحور إلى ما قبل الفجر وتناول الطعام المتوازن المحتوي على جميع العناصر، تناول الفاكهة والخضراوات التي تحوي كمية كبيرة من الماء، ابتعد عن الأغذية المالحة حتى تتجنب العطش أثناء النهار، تناول أغذية بطيئة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالبيض والحبوب وكثير من النعوم، استخدم الفرشاة أو السواك لتنظيف أسنانك بعد السحور.

الحكمة

يلتقي الناس على الحلوى الرمضانية والمكسرات والمبهات كالشاي والقهوة وهي تسبب مزيدا من التخمّة وعسر الهضم وتضيق سرعات حرارية، يجب استبدال الحلوى بالفاكهة والخضراوات لتجنب أمراض التغذية كالتهلب المعوي وعسر الهضم والذخبات الصدرية والدماغية.

للقاية من عسر الهضم والتلبك المعوي

لا تملأ المعدة بالطعام وقم قبل أن تشبع ولا تطل الجلوس أمام الطعام، خفف من تناول المشبهات والمقبلات واللحوم الدسمة والمسبكات والوجبات المحتوية على الدهون، امضغ الأكل جيدا، قل شرب الماء والمشروبات أثناء الطعام، لا تكثر من الحلوى فهي تسبب عسر الهضم وتؤدي إلى السمثة، احذر المياه الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من ثاني أكسيد الكربون الذي يعرقل الهضم، ونسبة عالية من الكافئين ونسبة عالية من الفوسفور والتي تؤدي إلى نقص الكالسيوم ونسبة عالية من السرعات الحرارية ونسبة عالية من الصوديوم وليس لها قيمة غذائية.

نصائح هامة

لا تصم إذا كنت غير قادر على الصيام فهناك رخصة الغثيان والدوار والإسهال الجسدي علامات إنذار تناول الأغذية الأساسية مثل الحليب والخضراوات والفاكهة الطازجة، ابتعد عن الوجبات السريعة والهامبورغر والبيتزا لأنها لا توفر فائدة حقيقية، اتعدد عن المياه الغازية، حافظ على وجبة السحور وأخرها إلى ما قبل الفجر، لا تسرف في السهر أمام التلفزيون.

للقاية من الصداع اتبع ما يلي:

خفف من الشاي والقهوة وأبدأ بذلك قبل بداية الشهر وإثناء خذ قفايتك من الراحة والنوم، تناول مسحورا كافيا وأخره إلى ما قبل الفجر، خفف من الانفعالات والتوتر النفسي وخذ الأمور بسهولة وبيسر، في

وقفات رمضانية

السلف والقيام في رمضان

قيام الليل هو دأب الصالحين وتجارة المؤمنين وعمل الفائزين ففي الليل يخلو المؤمنون بربهم ويتوجهون إلى خالقهم ويأرثهم فيشكون إليه أحوالهم ويسألونه من فضله فنفسهم قائمة بين يدي خالقها عاكفة على مناجاة بارئها تنتمس من تلك التفحات وتقنيس من أنوار تلك القربات وترغب وتترعب إلى عظيم العطايا والهيئات.

وقد أدرك سلفنا الصالح هذه المعاني العظام، فنصبوا أقدامهم في محراب الإيمان، بمضون نهارهم بالصيام، ويحيون ليلهم بالقيام، ذكر الحافظ الذهبي عن أبي محمد البليان 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 أضع جنبي للنوم في هذا الشهر ليلا ولا نهارا، وكان ورده لنفسه سعيًا مرتلا».

وكان شداد بن أوس إذا أوى إلى فراشه كأنه حبة على مقلبي ثم يقول: اللهم إن جهنم لا تدعني أنام فيقوم إلى مصلا.

وكان طواس يثب 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 وتميما الداري رضي الله عنهما أن يقيوما للناس في رمضان فكان القارئ يقرأ بالمئين حتى تكا تعدت على العصي من طول القيام وما كنا ننصرف إلا في فروع الفجر.

وعن مالك عن عبدالله 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 فأمر أسرعهم أن يقرأ بثلاثين آية وأمر أوسطهم أن يقرأ بخمس وعشرين وأمر أدناهم أن يقرأ بعشرين. أخرجه عبد الرزاق في المصنف.

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

وقال شافع 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 عبدالله قال: سمعت ابن أبي ملكية يقول: كنت أقوم بالناس في شهر رمضان فأقرأ في الركعة الحمد له فاطر ونحوها وما يبلغيها من أحدا يسئل ذلك. أخرجه ابن أبي شيبة

وعن عبدالصمد قال حدثنا أبو الأشهب قال: كان أبورجاء يهتم 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 فأمر فاطر وقرأون بالمئين وكانوا يتوكلون على عصيهم في عهد عثمان بن عفان من شدة القيام. أخرجه البيهقي

الصائم تهذب بنفسه ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين

«الصوم جنة» كما قال النبي صلى الله عليه وسلم أي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والمجرمات، وحماية من الأمراض والشور والمويلات، وسترا من النار والعقوبات، وهكذا فقد أنع الله علينا الصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار ونتائج جليلة لنا سواء كانت دينية روحية، أو صحية جسمية ونفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لا نستطيع حصرها، وصولاً إلى الفائدة العظمى والهدف الأسمى من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، 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 «والعشش» متفق عليه.

وقال صلى الله عليه وسلم: «الصِّيَامُ جَنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزِيفُ وَلَا يُجِيلُ وَإِنْ أَمْرٌ قَاتِلُهُ أَوْ شَاتِمُهُ فَلْيُحِلِّ إِلَيَّ صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَيُحْلِفَ قَدْ صَافَتُ أَطِيبَ عَذِّ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ بَنَزَكَ طَعَامُهُ وَشَرَابُهُ وَشَوْهَتُهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بَعُشْرُ أَمَثَالِهَا»، رواه البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تهذب نفسه وتقاوب وتركو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، وتهذب جوارحه، وتقوى عزائمته فيكبح جماح غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة

قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ بَقِيَ اللَّهُ يُجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» وقد حث النبي عليه الله عليه وسلم الشَّابَّ الذي لا يستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه – بإذن الله – من الوقوع في الفاحشة وما يصاحبها من شرور وأمراض وآلام فقال صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع معكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» متفق عليه.