العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

لاحظ العلماء أن كثيرا من الحيوانات والطيور تلجأ غريزيا وبتوجيه 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 ولخصوها في عمليتين 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 مبكرا

من فوائد الصيام

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخلص 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 الامتصاص.. وأثناء الصيام يتوفر للقلب قسط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكليتين، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والرئتين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمأنينة، 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 وبعضا من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض نقص المناعة. للصوم فوائد جمة على وظائف الكليتين، فشهر رمضان يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطارا عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكليتين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على التمر

التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثنائية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعا، ويقلل شعور الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن هامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفسفور وأملاح قلوية 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 المالحة حتى تتجنب العطش أثناء النهار، تناول أغذية بطيئة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالبقول والحبوب وقليل من اللحوم، استخدم الفرشاة أو السواك لتنظيف أسنانك بعد السحور.

الغبقة

يلتقي الناس على الحلوى الرمضانية والمكسرات والمنبهات كالشاي والقهوة وهي تسبب مزيدا من التخمة وعسر الهضم وتضيف سعرات حرارية، يجب استبدال الحلوى بالفاكهة والخضراوات لتجنب أمراض التغذية كالتلبك المعوي وعسر الهضم والذبحات الصدرية والدماغية.

للوقاية من عسر الهضم والتلبك المعوي

لا تملأ المعدة بالطعام وقم قبل أن تشبع ولا تطل الجلوس أمام الطعام، خفف من تناول المشهيات والمقبلات واللحوم الدسمة والمسبكات والوجبات المحتوية على الدهون، امضغ الأكل جيدا، قلل 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 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.

نصائح هامة

لا تصم إذا كنت غير قادر على الصيام فهناك رخصة الغثيان والدوار والانهيار الجسدي علامات إنذار تناول الأغذية الأساسية مثل الحليب والخضراوات والفاكهة الطازجة، ابتعد عن الوجبات السريعة كالهمبورغر 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.

للوقاية من الصداع اتبع ما يلي:

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

العلم الحديث يكتشف ان 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 عملا من الأعمال الحسنة، كما مارسه ويمارسه اليهود والنصارى ولكن بصور أخرى ابتدعوها وانحرفوا بها عن المعنى الحقيقي للصيام.

إن الكائنات الحية جميعًا ما عدا الإنسان يسيرها الله وفق قانون متوازن للحصول على احتياجاتها من الغذاء فتأخذ منه على قدر حاجتها. فنجد أن شهية الحيوان للطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو لما سخرت من أجله، فقد يمتنع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في البيات الشتوي عند بعض الحيوانات، أو يتناول وجبات متباعدة جدًا كما هو الحال عند بعض الثعابين، أو يمتنع الحيوان عن الطعام خلال فترة المرض أو الإصابة بجرح أو كسر كما هو الحال في الخيول والكلاب والقطط وغير ذلك، أو عندما يريد الحيوان السفر والهجرة أو التكاثر كما في سمك السلمون وبعض الطيور والثدييات.

ولكن الإنسان أعطاه الله الإرادة وحرية الاختيار، لذلك فقد تنفصل شهيته لتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له، فتراه يلتهم منه ما يزيد عن الحاجة، وخصوصًا 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، ويُحدث اضطرابًا 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 من المؤكد أن الأكل وخصوصًا المتعاقب (إدخال الطعام على الطعام) يشكل عبئًا ثقيلا بالتمثيل 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 فئران التجارب التي تأكل يومًا بعد يوم يمتد عمرها 63 أسبوعًا أطول من مثيلاتها 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 يطالبون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والانغماس في الملذات ويقترحون الصوم للتخفيف من ذلك، حتى قال أحدهم يخاطب قومه: «يا إيطاليا البائسة المسكينة ألا ترين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة، إن هذه المآدب المشينة (صور للمآدب وللآكلين بشراهة)، والتي هي واسعة الانتشار اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية؛ لذلك يجب علينا ألا نأكل إلا بقدر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب، وإن أية زيادة فيما نتناوله من كميات الطعام تعطينا سرورًا آنيًا، ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج ذلك مرضًا، بل موتًا في بعض الأحيان.

أليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي –صلى الله عليه وسلم–: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» رواه الترمذي وابن ماجة والحاكم، يشهدون بأقوالهم وأبحاثهم لحديث النبي –صلى الله عليه وسلم– وهم لا يعرفونه، وعقائدهم تخالف ذلك تمامًا.

يقول الطبيب الإنجليزي (تشين) الذي كان يعيش في القرن الثامن عشر: «لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البروتستانت لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤذيًا ولا ضارًا، حتى أن الناس يحتقرون أصدقاءهم الذين لا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام»، إن أحدث علاج للسمنة اليوم تثبيت بالون في المعدة بحجم ثلثها لتحديد كمية الطعام والشراب وترك ثلث المعدة خاليًا بالإجبار، وقد كانت نتيجة علاج السمنة بهذه الطريقة رائعة.

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

لذلك شرع الله الصيام؛ تزكية لنفس الإنسان وتهذيبًا لسلوكه، ووقاية وعلاجًا 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 ولمن يطيقونه من أهل الرخص، ومن ذلك:

علاقة الصيام بجهاز المناعة فقد تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية 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 اللمفاوية وتسمى الخلايا التائبة، كما ارتفعت بعض أنواع من الأجسام المضادة، وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمنة وعلاج أخطارها قد تنتج السمنة 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 للجو الإيماني الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر وضبط النوازع والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهًا إيجابيًا نافعًا، كما يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السمنة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم وبعض أمراض القلب.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصًا الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، 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 البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية.

كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطرًا على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيدًا للكثيرين منهم، ولا يشكل خطرًا على المرضعات والحوامل في الأشهر الستة الأولى من الحمل.

يقي الصيام الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه وبين أنسجته من جراء تناول الأطعمة، وخصوصًا المحفوظة والمصنعة منها وتناول الأدوية 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 خصوبة الرجل والمرأة، كما أن الإكثار منه يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية 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 هبط هرمون الذكورة (التوستيترون) هبوطا كبيرًا بالصيام المتواصل لعدة أيام، ثم ارتفع بعده ارتفاعًا كبيرًا، وهذا قد يشير إلى أن كثرة الصيام الإسلامي وتقليل الطعام أثناءه له القدرة كالصيام المتواصل على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد الإفطار.

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

يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيرًا سلبيًا على صحتهم، وينظرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصماء التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصطلحوا على أن عدم تناول ثلاث وجبات يوميًا أمر سيكون له من الأضرار والأخطار الشيء الكثير، وهو ما جعلهم يقضون الليل في شهر رمضان وكل همهم تعويض هذه الوجبة بالتهام المزيد من الطعام والشراب.. ويمكثون معظم نهار الصيام نائمين خوفا على صحتهم فتتعطل الأعمال ويقل الإنتاج، ويزداد استهلاك الطعام والشراب.

وإليكم 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 تأثيرًا ضارًا به، بل العكس تحقق له فوائد جمة ما كان يمكن لها أن تتحقق إلا بالصيام، فالصيام الإسلامي صيام سهل ويسير على الجسم، قال الله تعالى: «يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» قال الرازي: 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.

يتجلى هذا اليسر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية وعدم حرمانه منها، فالإنسان في هذا الصيام يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة من اليوم، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية المطعم والمشرب ليلا، وبهذا يعتبر هذا الصيام تغييرًا لمواعيد 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 يحرم فيها المريض أو الصائم بهذا الصيام من كل أنواع الطعام والشراب ما عدا الماء القراح.

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

بينما التجويع أو الصيام الطبي لا يقف عند تنشيط هذه الآليات، بل يشتد حتى يحدث خللا في بعض وظائف الأعضاء؛ لذا نهى النبي –صلى الله عليه وسلم– عن الوصال في الصوم تيسيرًا وتخفيفا على أمته، بناء على ذلك فإن خلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية أثناء الصيام وتحصل على جميع احتياجاتها من المخزون الضخم في الجسم فعمليات التغذية لا تتوقف أبدًا، ولكن الذي يتوقف هو عمليات الهضم والامتصاص.

يعتبر الصيام الإسلامي تمثيلا غذائيًا فريدًا: إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم فبعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا وتجديد المواد المختزنة، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة السحور، يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون، ليمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام، لذلك كان تأكيد النبي –صلى الله عليه وسلم– وحثه على تناول وجبة السحور، وذلك لإمداد الجسم بمواد البناء، وكان حثه عليه الصلاة والسلام على تأخير السحور وتعجيل الفطر؛ لأن هذا من شأنه تقليص فترة الصيام حتى لا تتجاوز فترة ما بعد الامتصاص ما أمكن، وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة، ولا يشكل ضغطا نفسيًا ضارًا على الجسم، بحال من الأحوال، بل بالعكس فإن الصيام يحسن درجة تحمل المجهود 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 المثيرة 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 حصيلة ضغط الدم مضروبًا 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 المجهود البدني، ويؤثر على النشاط والحركة فيخلدون 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 أضرار نفسية وجسدية؟ ومن أطلعه على أن كثرة الصيام تثبط الرغبة الجنسية، وتخفف حدتها وثورتها، خصوصا عند الشباب، ومن أخبره أن في الصيام منافع وفوائد يجنيها الأصحاء، بل ومن يستطيع الصيام من المرضى وأصحاب الأعذار؟ من أخبره بأن الصيام سهل ميسور، لا يضر بالجسم 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 أنزله بعلمه» (النساء: 93).

وهكذا 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» (سبأ: 6).

وقفات رمضانية

السلف والقيام في رمضان

قيام الليل هو دأب الصالحين وتجارة المؤمنين وعمل الفائزين ففي الليل يخلو المؤمنون بربهم ويتوجهون إلى خالقهم وبارئهم فيشكون إليه أحوالهم ويسألونه من فضله فنفوسهم قائمة بين يدي خالقها عاكفة على مناجاة بارئها تتنسم من تلك النفحات وتقتبس من أنوار تلك القربات وترغب وتتضرع إلى عظيم العطايا والهبات.

وقد أدرك سلفنا الصالح هذه المعاني العظام، فنصبوا أقدامهم في محراب الإيمان، يمضون نهارهم بالصيام، ويحيون ليلهم بالقيام، ذكر الحافظ الذهبي عن أبي محمد اللبان أنه: «أدرك رمضان سنة سبع وعشرين وأربعمائة ببغداد فصلى بالناس التراويح في جميع الشهر فكان إذا فرغها لايزال يصلي في المسجد إلى الفجر، فإذا صلى درس أصحابه. وكان يقول: لم أضع جنبي للنوم في هذا الشهر ليلا ولا نهارا. وكان ورده لنفسه سبعا مرتلا».

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

وكان طاوس 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 يقوما للناس في رمضان فكان القارئ يقرأ بالمئين حتى كنا نعتمد 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 عبدالرزاق في المصنف

وعن داود بن الحصين عن عبدالرحمن بن هرمز قال: كان القراء 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 عبدالله قال: سمعت ابن أبي ملكية يقول: كنت أقوم بالناس في شهر رمضان فأقرأ في الركعة الحمد لله فاطر ونحوها وما يبلغني أن أحدا يستثقل ذلك. أخرجه ابن أبي شيبة

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

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

الصائم تتهذب نفسه ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين

«الصوم جنة» كما قال النبي صلى الله عليه وسلم أي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والمحرمات، وحماية من الأمراض والشرور والموبقات، وسترا من النار والعقوبات، وهكذا فقد أنعم الله علينا بالصوم لما له 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 ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». الذي لايفهم 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 «والعطش» متفق عليه.

وقال صلى الله عليه وسلم: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ فإذا كان يوم صوم احدكم فلا يَرْفُثْ ولا يَجْهَلْ وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي الصِّيَامُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا» رواه البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تتهذب نفسه وتتأدب وتزكو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، وتهدأ جوارحه، وتقوي عزائمه فيكبح جماح غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الشاب 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 منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» متفق عليه.