

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

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

توصلت الأبحاث العلمية في العصر الحديث إلى نتائج مثيرة حول فوائد الصيام ولخصها في عشرين بيولوجيين أساسيين:

إنشاء الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة ليستلك بعض مخزون الجسم من الدهر من الدهون والسكريات المخددة ما يسمح بتجديد هذا المخزون بعد شهر رمضان ويمنح تراكم الدهون والمواد الأخرى لدى طويلة.

تخلص الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما يؤدي إلى رفع المناعة الثانية 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 بياض 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 ليلًا ونهارًا 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.. وإنشاء الصيام يتوفر للقلب ضغط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكتلين.
وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية والقلب والشرين أداء أكثر فعالية.

في الصيام مثابته، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يؤدي فرضا يمنح به مرضاة الله والتقرب له وهذا يمنحه الشعور بالمحبة الإلهية ومن المؤكد أن التخلص من التوتر والقلق يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والصحية بل وبعض من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم ويعضض أمراض نقص المناعة.
لصوم فوائد جمة على وظائف الكتلين:
فشهر رمضان يتيح للصائم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطارا عديدة على كافة خلايا الجسم والكتلين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على البشر
التبر يحتوي على السكريات الأحادية والثلاثية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعا، ويقلل شعور الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن عامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفسفور وأدراج لثوية والبياف طبيعية.

نصائح في وجبة السحور

أخبر السحور إلى ما قبل الفجر وتناول الطعام التوازن الغذائي على جميع العناصر، تناول المأكلة والخضراوات التي تحوي كمية كبيرة من الماء، ابتعد عن الأغذية المالحة حتى تجنب العطش أثناء النهار، تناول اقنية يهينة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالفاصول والحبوب والقمح من الحبوب، استخدم الفرشاة أو السواك لتنظيف أسنانك بعد السحور.

الغلبة

يلتقي الناس على الحلوى الرمضانية وللكسرات والمقبلات كالشاي والقهوة وفي تسبب مزيدا من التخمع وعسر الهضم وتضيق سرعات حرارية، يجب استبدال الحلوى بالمأكلة والخضراوات لتجنب أمراض التغذية كالنحس المزوي وعسر الهضم والذئصات الصدرية والدمالية.

للقواية من عسر الهضم والتلبك المعوي

لا تتلا المعدة بالطعام ولم قبل أن تشبع ولا تظل الجلوس أمام الطعام، خفف من تناول المشهيات والمقبلات واللحوم الدسمة والمسيكات واللوجبات الطازجة،ابتعد عن الوجبات السريعة كالمهيوغر والبيتزا لأنها لا توفر فائدة حقيقية، ابتعد عن المياه الغازية، حافظ على وجبة السحور وأخرها إلى ما قبل الفجر.
لا تسرف في الصبر أمام التلفزيون.

للقواية من الصداع اتبع ما يلي:

خفف من الشاي والقهوة وأبدا بذلك قبل بداية الشهر وإنشاء خذ عطليك من الراحة والنوم، تناول سجورا كاليا وأخره إلى ما قبل الفجر، خفف من الانفعالات والتوتر النفسي وخذ الأمور بسهولة ويسر في الحالات الشديدة يمكنك تناول البانادول مع السحور في الأيام الأولى من رمضان أما المدخنون فيعتانون الأعراض الانسحابية لنقص النيكوتين فهؤلاء عليهم انتهاز الفرصة للتوقف

النهائي، الصيام فرصة كبيرة للتخلص من العادات الضارة كالنخني.

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

قال تعالى: «يا 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 والبيابليين والصيريين القدماء كانوا يمارسون الصوم، باعتبارها عملا من الأعمال الحسنة، كما مارسه ويمارسه اليهود والنصارى ولكن يصور أخرى ابتدعوها وانحرفوا بها عن المعنى الحقيقي للصيام.

إن الكائنات الحية جميعًا ما عدا الإنسان سبورها الله وفق قانون متوازن للحصول على احتياجاتها من الغذاء فتأخذ منه على قدر حاجتها، فتجد أن شهية الحيوان للطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو لما سخرت من أجله، فقد يتمتع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في الكيات الشؤوي عند بعض الحيوانات، أو يتناول وجبات متباعدة جدًا كما هو الحال عند بعض العنايين، أو يتمتع الحيوان عن الطعام خلال فترة الرض أو الإصابة بجرح أو كسر كما هو الحال في الخيول والكلاب والقطط وغير ذلك، أو عندما يبرد الجسم، ويحدث اضطرابًا في مكوناته من العناصر المختلفة، الحيوان السحور والهجرة أو التكاثر كما في سلك السلمون وبعض الطيور والندبات.

وإن الإنسان اعطاء الله الإرادة وحرية الاختيار، لذلك فقد تخلص شهيته لتناول الطعام من حاجته الحقيقية له، فتراه يلتهم منه ما يزيد عن الحاجة، وخصوصًا عندما يتوفر الطعام بأنواع مختلفة والشكل عديد.
إن الإنسان، في هذا العصر -كما يقول أحد العلماء- لا يأكل لأنه جائع، بل يأكل ليرضي شهوته للطعام فيتراكم الفضاض منه في الجسم، ويحدث اضطرابًا في مكوناته من العناصر المختلفة، وتتراكم سموم الأغذية في أنسجته فيحدث الخلل، وتظهر الأمراض والعقل.

إن الأخطار والأضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا موعد أو ضابط، باتت حقيقة لا نزاع فيها، يقول أحد العلماء المؤيد أن الأكل وخصوصًا المتعاطب (إسحاق الطعام على الطعام) يشكل عبثًا ثقيلا بالتدخل الغذائي على الجسم، وإن قطع هذه العادة سيقلل من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي والأشوليين بكميات كبيرة، وهو ما يحفظ صحة الجسم ويعطي للإنسان حياة أفضل وأطول، ولقد أكدت الأبحاث أن فترات التجارب التي تأكل يوما بعد يوم تمتد عمرها 63 أسبوعًا أطول من ملياتها التي يسمح لها بالأكل كلما أرادت كما أنها كانت الأكثر نشاطًا في الأسابيع الأخيرة من عمرها، ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء يطالبون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والاعتكاس في اللذات ويتفحرون الصوم للتخفيف من ذلك، حتى قال أحدهم بخاطب قومه: «يا إيطاليا البائسة المسكينة ألا ترين أن الشهوة تقود إلى موت موافقة أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة، إن هذه اللاب المشبهة (صور للملابح وللأكليين بشرافة)، والتي هي واسعة الانتشار اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازئ 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 تعضينا سبورًا أثناء، ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج ذلك مرضًا، بل موتًا في بعض الأحيان.

ليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم- «ما ملأ إنم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقمات يقعن صلبه، فإن كان لا بد فاعلم، فقلت لأطعمه، ولت لأشربه، ولت لنفسه، رواء الترمذي

وابن ماجة والحاكم، يشهدون بالقولهم وأبحاثهم لحديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وهم لا يعرفونه، وعائدتهم تخالف ذلك تمامًا.

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

وصدق الله القائل من رسوله -عليه الصلاة والسلام-: «وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحى بوحي»
لذلك شرع الله الصيام؛ تزكية لنفس الإنسان وتهذيب لسلوكه، ووقاية وعلاجًا لما قد يصيبه من علل وقات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ووبائه، قال تعالى: «وان تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» أي إن كنتم تعلمون فسيولة الصوم وفوائده؛ وقد تجلت هذه الفوائد في زماننا هذا من أوجب الله عليهم الصيام ونحن نبلغونه من أقل الرخص، ومن ذلك:

علاقة الصيام بجهاز المناعة فقد تحسن للأشرب الموليفي لخلايا المناعوية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا للدفاع عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما ازدادت نسبة الخلايا لمسؤولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة وهي نوع خاص من الخلايا المناعوية وتسمى الخلايا التائية، كما ارتفعت بعض أنواع من الأجسام المضادة، وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمنة وعلاج لخطارها قد تتجج السمنة من خلل في التمثيل الغذائي أو من ضبوط وبنية ونسبة واجتماعية، ويمثل الصيام الإسلامي الحائزين الوقائي من كل هذه المسبات؛ إذ يتحقق الاستقرار النفسي والعقلي بالصوم، نتيجة للحو الإيماني الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر وسيط النوازع والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسدية توجيها 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 مرضي تصلب الشوك البولية، وخصوصًا الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فيصحون مرضاهم بالقطر 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 فساعت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الفسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطرًا على معلقم مرضي السكر إن لم يكن مقيدًا للكثيرين منهم، ولا يشكل خطرًا على الممرضات والحوامل في الأشهر السنة الأولى من الحمل.

بقى الصيام للجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه وبين أنسجته من جراء تناول الأطعمة، وخصوصًا المحفوظة والمضغعة منها وتناول الأدوية واستنشاق الهواء القلوي بهذه السموم.

يستفيد الإنسان من العطش أثناء الصيام، حيث يساع ذلك في إمداد الجسم بالطاقة وتحسين القدرة على التحتم وتقوية الذاكرة.

يحسن الصيام خصوية الرجل والثرأة، كما أن الأكتا منه يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسدية



والإنحرافات السلوكية، وذلك تحقيق للإعجاز في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «يا معشر الشباب من استطاع منكم البائة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» حيث هيط هرمون الذكورة (التوستيتيرون) هبوطًا كبيرًا بالصيام المتواصل لعدة أيام، ثم ارتفع بعده ارتفاعًا كبيرًا، وهذا قد يشير إلى أن كثرة الصيام الإسلامي وتقليل الطعام إنشاه له القدرة علىصيام المتواصل على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد الإفطار. تنهدم الخلايا للريضة والشعبية 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، وينفرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصماء التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد استحقوا على أن عدم تناول ثلاث وجبات يوميًا أمر سيككون من أمن الأضرار والأخطار الشيء الكثير، وهو ما جعلهم يقضون الليل في شهر رمضان ولع منهم لغووش هذه الوجبة بالنهام المزيد من الطعام والشراب.. ويمكنهم معلقم نهار الصيام تأنيم خوقا على صحتهم فتتفعل الأعمال ويلق الإلتاج، ويزداد استهلاك الطعام والشراب، واليكم الألبلة العلمية القاطعة على خطأ هذا المعتقد والسؤال:

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 الرباني: إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل المسؤولة واليسر، وما أوجبه إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا التقيل 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 الطعم والشراب ليلًا، وهذا يعين هذا الصيام تغييرًا كواعيد تناول الطعام والشراب فحسب.

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

وبناء على هذه الحقيقة اثنتت المصحات العالمية للصيام لعلاج كثير من الأمراض المزمنة بما يعرف بالصائم الطبي، والتي يحرم فيها المريض أو الصائم بهذا الصيام من كل أنواع الطعام والشراب ما عدا الماء الفرجح.

شرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 16-12 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 تمامًا بالمقاييس العلمية، حيث يتوفر في هذه الفترة تنشيط جميع آليات الامتنصاص والتمثيل الغذائي بتوازن، فتنشأ آلية تحلل الجليكوجين واكسدة الدهون وتحلل البروتين وتكوين الجلوكون الجديد منه، ولا يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة من وظائفه فلا تتكاسد الدهون بالقرر الذي يولد أجساما كبدونية تضر بالجسم، وما يحدث توازن تهرجيني سلمي لتوازن استقلاب البروتين، ويعتمد المخ وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي على الجلوكون وحده للحصول منه على الطاقة.

يبدأ التجميع أو الصيام الطبي لا يقف عند تنشيط هذه الآليات، بل يشتد حتى يحدث خللًا في بعض وظائف الأعضاء، لذا أتى النبي -صلى الله عليه وسلم- بعبء الوصال في الصوم تيسيرًا وتخفيفًا على أمتة، 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 تمثيلًا غذائيًا قريبًا، إذ يشتغل على مرحلتي البناء والهدم فيعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للبريكات المهمة في الخلايا وتجديد المواد المخزنة، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتنصاص وجبة السحور، يبدأ الهدم لتجميع المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون، لعدم الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في شهر الصيام، لذلك كان تأكيد النبي -صلى الله عليه وسلم- وحته على تناول وجبة السحور، وذلك لإمداد الجسم بمواد البناء، وكان حذنه عليه الصلاة والسلام على تأخير السحور وتعجيل الفطر؛ 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 ضغطًا نفسيًا ضارًا على الجسم، بلحال 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 للمرة 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 حصفية ضغط الدم مضروبًا في سرعة النبض بمقدار 12 في المئة، وتحسنت درجة الشعور بشعور التبريق بمقدار 9 في المئة كما تحسنت درجة الشعور بارتفاع الأعذار في 11 في المئة.

إن هذه التجربة الرائعة تحلل المفهوم الشائع عند الكثيرين من الناس من أن الصيام يضعف الجهود البدني، ويؤثر على النشاط والحركة فيخلدون إلى الراحة والسكون، ويقضون معلقم نهار الصوم في النوم والسكون.

فمن أخير محمد-صلى الله عليه وسلم- يكل هذه الحقائق عن الصيام، من أخيره أن في الصيام وقاية من أضرار نفسية وجسدية، ومن أطبعه على أن كثرة الصيام تشبط الرغبة الجنسية، وتحقق حدثها وتورثها، خصوصًا عند الشباب، ومن أخيره أن في الصيام منافع وفوائد يجنيها الأصحاء، بل ومن يستطيع الصيام من المرضي وأصحاب الأعذار؛ من أخيره بأن الصيام سهل مسيور، لا يضرب بالجسم ولا يجهد النفس مع أنه -صلى الله عليه وسلم- تشا في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه؟ إن المخبر عن كل ذلك هو الله سبحانه الغائل لرسوله -صلى الله عليه وسلم-: «لكن الله يشهد بما أنزل إليك أنه حلال بعلمه» (النساء: 93).

وهكذا يرى العلماء في هذا الزمان أن الذي جاء به محمد -صلى الله عليه وسلم- هو الحق للأزل من الله، قال تعالى: «يرى الذين العلم الأزل 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 ويتوجّهون إلى خالقهم وبارئهم فيشكون إليه أحوالهم ويسألونه من فضله فنفسهم قائمة بين يدي خالقها عاكفة على مناجاة بارئها تنتسب من تلك التفحات وتقتبس من أنوار تلك القربات وترتعب وتنتصرع إلى عظيم العطايا والهبات.

وقد أدرك سلفنا الصالح هذه المعاني العظام، فخصبوا أقدامهم في محراب الإيمان، يقضون تهارهم بالصيام، ويحجون ليلهم بالقيام، ذكر الحافظ الذهبي عن أبي محمد اللبان أنه: «أدرك رمضان ستة سبع وعشرين وأربعمئة بمغداد فصلي بالناس التراويح في جميع الشهر فكان إذا فرغها لا يزال يصلي في المسجد إلى الفجر، فإذا صلى درس أصحابه، وكان يقول: لم أضع جنبني للنوم في هذا الشهر ليلًا ولا نهارًا، وكان ورده لنفسه سبعًا مرّاتلا.

وكان شداد بن أوس إذا أوى إلى فراشه كانه حية على مقلَى ثم يقول: اللهم إن جهنم لا تدعي أمان فيقوم إلى مضلاد. وكان طائوس يلب من على فراشه لم يظهر ويستقبل القبلة حتى الصباح ويقول: طير ذكر جهنم نؤم العابدين عن السائب بن يزيد قال: أمر عمر بن الخطاب رضي الله عنه أبي بن كعب ونعيمًا الساري رضي الله عنهما أن يقوما للناس في رمضان فكان القارئ يقرأ بالمئين حتى كنا نعتمد 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 في القيام فيلتسرعجل الخدم والطعام مخالفة الفجر، أخرجه مالك في الموطأ.

وعن أبي عثمان النهدي قال: أمر عمر بثلاثة قراء يقرؤون في رمضان فأمر أسرعهم أن يقرأ بثلاثين آية وأمر أسهلهم أن يقرأ بخمس وعشرين وأمر أنباهم أن يقرأ بعشرين، أخرجه عبدالرزاق في المنصف

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

وقال تالغ: 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 تابع بن عمر بن عبدالله قال: سمعت ابن أبي ملكية يقول: كنت أقوم بالناس في شهر رمضان فأقرأ في ركعة الحمد لله فاطر ونحوها وما يبلغني أن أحدا يستقل ذلك، أخرجه ابن أبي شبة

وعن عبدالصمد قال حدثنا أبوالأنهيب قال: كان أبورجاء يختم بنا في قيام رمضان كل عشرة أيام

وعن يزيد بن خصصة عن السائب بن يزيد قال: كانوا يقومون على عهد عمر بن الخطاب في شهر رمضان بعشرين ركعة قال: وكانوا يقرؤون بالمئين وكانوا يتوكؤون على عصيم 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 أي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والمحرمات، وحماية من الأمراض والشؤون والموبقات، وسرنا من النار والعقوبات، وهكذا فقد انعم الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وأثار ونواتج جليلة لما سواء كانت دينية روحية، أو صحية جسمانية ونفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لا نستطيع حصرها، وصولًا إلى الفائدة العظمى والهدف الأسمى من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» الذي لا يفهم هذا المعنى ولا يسعى لتحقيقه لا حقل 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 جَنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَسْهَلْ وَإِنْ أَقْرَبَ فَلَاتُلْهُ قُلُوبُهُمْ وَلَا يَرْفُثْ إِلَّا يَرْفُقْ وَيَمْلَأُ يَمِينَهُ بِمَدِّ لَحْوِفِهِ أَوْ يَصِلَامٌ أَفْئِدَتِهِ عَنِ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رَجَحِ لَمَسِّ تَرَكُّ طَعَامِهِ، وَشَرَابِهِ، وَشَهْوَتِهِ مِنْ أَجْلِ الصِّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا» رِوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والقرب إلى الله والابتعد عن الرياء، فالصائم تهذب نفسه وتداب وتزكو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، ونهدا جوارحه، وتقوى عزائمته فتكبح جماع المرائنة، ويسيطر على شهواته، وبالمثلالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَدَفْعًا لِلْفِيلِ أَوْ كَاتِمَةً عَلَيْهِ وَسَّمَ وَالشَّابَّ الَّذِي لَا يَسْتَطِيعُ الزَّوَاجَ عَلَى الصَّوْمِ كَوَسِيلَةٍ وَقَانَةٍ تَحْقِظُهُ - بَيَانُ اللَّهِ - مِنْ الْوَلُوعِ فِي الْمَقَاتِلَةِ وَمَا يَصَاحِبُهَا مِنْ شُرُورٍ وَأَمْرَاضٍ وَالْآلامَ فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مِنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةُ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَكْبَرُ لِلضَّرَرِ وَأَخْسَرُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ مَتَّقٌ عَلَيْهِ».