

فضل شهر رمضان وفضل الصيام :

قد ورد في فضل الصوم وشهر رمضان آيات وأحاديث كثيرة ، منها :

قوله تعالى : ﴿ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ سورة البقرة : 184 .

وقوله تعالى : ﴿ إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنِينَ

وَالْقَنِاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَشِيعِينَ وَالْخَشِيعَاتِ

وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّالِمِينَ وَالصَّالِمَاتِ وَالْحَفِظِينَ فُرُوجَهُمْ

وَالْحَفِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا

عَظِيمًا ﴾ سورة الأحزاب : 35 .

وقوله تعالى : ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ

وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ﴾ سورة البقرة : 185 .

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله ﷺ : ((مَنْ صَامَ رَمَضَانَ

إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ ، وَمَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا

تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)) (١) .

وعن أبي سعيد - رضي الله عنه - قال سمعتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ : ((مَنْ صَامَ

يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا)) (٢) .

(١) أخرجه البخاري في فضل لَيْلَةِ الْقَدْرِ / باب فَضْلِ لَيْلَةِ الْقَدْرِ رقم الحديث (2014) ، ومسلم

في صلاة المسافرين / باب التَّوْبِ فِي قِيَامِ رَمَضَانَ وَهُوَ التَّرَاوِيحُ رقم الحديث (1817) .

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ : ((الصَّيَامُ جُنَّةٌ ، فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ ، وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ . مَرَّتَيْنِ ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ ، يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي ، الصَّيَامُ لِي ، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ ، وَالْحَسَنَةُ بَعَشْرُ أَمْثَالِهَا)) (٣) .

وَعَنْ أَبِي أُمَامَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : ((أَنَّهُ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَيُّ الْعَمَلِ أَفْضَلُ ؟ قَالَ : عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عِدَلَ لَهُ)) (٤) .

وَعَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ : ((إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرِّيَّانُ ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ : أَيْنَ

(٢) أخرجه البخاري في الجهاد / باب فَضْلِ الصَّوْمِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ رقم الحديث (2840) ، ومسلم في الصيام / باب فَضْلِ الصَّيَامِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَمَنْ يُطِيقُهُ بِلَا ضَرَرٍ وَلَا تَفْوِيتِ حَقِّ رَقْمِ الْحَدِيثِ (2767) .

سبعين خريفا : أي مسيرة سبعين عاما .

(٣) أخرجه البخاري في الصوم / باب فَضْلِ الصَّوْمِ رقم الحديث (1894) ، ومسلم في الصيام / باب فَضْلِ الصَّيَامِ رقم الحديث (2761) .
الجنة : الوقاية .

الخلوف : تغير رائحة الفم .

(٤) أخرجه النسائي في الصيام رقم الحديث (2243) ، وابن حبان في صحيحه رقم الحديث (3425) . ينظر : صحيح الترغيب (973) .

الصَّائِمُونَ؟ فَيَقُومُونَ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ، فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ))^(٥).

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: ((الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، يَقُولُ الصِّيَامُ: أَيْ رَبِّ مَنْعْتَهُ الطَّعَامَ وَالشَّهَوَاتِ بِالنَّهَارِ فَشَفِّعْنِي فِيهِ. وَيَقُولُ الْقُرْآنُ: مَنْعْتَهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَفِّعْنِي فِيهِ. قَالَ: فَيُشَفِّعَانِ))^(٦).

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَقُولُ: ((الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ مُكَفِّرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ))^(٧).

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: ((إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فَتَحَّتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ، وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ))^(٨).

(٥) رواه البخاري في الصوم/ باب الرِّيَانُ لِلصَّائِمِينَ رقم الحديث (1896)، ومسلم في الصيام/ باب فَضْلِ الصِّيَامِ رقم الحديث (2766)، والنسائي رقم الحديث (2237)، والترمذي رقم الحديث (765)، وزاد ((ومن دخله لم يظمأ أبدا)).

(٦) رواه الإمام أحمد في السند رقم الحديث (6785)، والحاكم في المستدرک رقم الحديث (2036)، وقال: صحيح على شرط مسلم. وينظر: صحيح الترغيب رقم (984).

(٧) رواه مسلم في الطهارة/ باب الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ مُكَفِّرَاتٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ مَا اجْتَنَبَتِ الْكَبَائِرُ رقم الحديث (547).

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ - رضي الله عنه - قَالَ : دَخَلَ رَمَضَانَ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : ((إِنَّ هَذَا الشَّهْرَ قَدْ حَضَرَكُمْ وَفِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ ، مَنْ حُرِمَهَا فَقَدْ حُرِمَ الْخَيْرَ كُلَّهُ ، وَلَا يُحْرَمُ خَيْرَهَا إِلَّا مُحْرَمٌ)) (٩) .

وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخَدْرِيِّ - رضي الله عنه - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : ((إِنْ لَمْ يَكُنْ عِتْقَاءَ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ لِكُلِّ عَبْدٍ مِنْهُمْ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ)) (١٠) .

وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ - رضي الله عنهما - قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : ((... فَإِنَّ عُمْرَةَ فِي رَمَضَانَ تَقْضِي حَجَّةً مَعِي)) (١١) .

المبحث السادس : فوائد الصوم :

فوائد الصوم كثيرة ، وحكمه جليلة ، أكثر من أن تحصى في هذا المبحث لكن

نتعرض لبعضها :

(٨) رواه البخاري في الصوم / باب هل يُقالُ رَمَضَانُ أَوْ شَهْرُ رَمَضَانَ وَمَنْ رَأَى كُفْلَهُ وَاسِعًا ...
رقم الحديث (1898) ، ومسلم في الصيام / باب فَضْلِ شَهْرِ رَمَضَانَ رقم الحديث (2547) ،
واللفظ له .

(٩) رواه ابن ماجه في الصيام / باب مَا جَاءَ فِي فَضْلِ شَهْرِ رَمَضَانَ رقم الحديث (1713) .
وينظر : صحيح الترغيب رقم (1000) .

(١٠) رواه أحمد في المسند رقم الحديث (7443) . وينظر : صحيح الترغيب رقم (1002) .

(١١) أخرجه البخاري في جزاء الصيد / باب حَجِّ النِّسَاءِ رقم الحديث (1863) ، ومسلم في الحج / باب فَضْلِ الْعُمْرَةِ فِي رَمَضَانَ رقم الحديث (3098) .

قال الإمام ابن القيم ^(١٢): (لما كان المقصودُ من الصيام حبسَ النفسِ عن الشهواتِ ، وفِطامَها عن المألوفات ، وتعديلَ قوتها الشهوانية ، لتستعدَّ لطلب ما فيه غايةُ سعادتها ونعيمها ، وقبول ما تزكو به مما فيه حياتُها الأبدية ، ويكسر الجوعُ والظمأُ من حدِّتها وسورتها ، ويُذكرها بحال الأكبادِ الجائعةِ من المساكين ، وتَضيق مجارى الشيطانِ من العبد بتضييق مجارى الطعام والشراب ، وتُحبس قُوى الأعضاء عن استرسالها لحكم الطبيعة فيما يضرُّها في معاشها ومعادها ، ويُسكِّن كُلَّ عضوٍ منها وكُلَّ قوَّةٍ عن جماحه ، وتُلجِّمُ بلجامه ، فهو لجأُ المتقين ، وجُنَّةُ المحاربين ، ورياضةُ الأبرار والمقربين ، وهو لِرَبِّ العالمين من بين سائر الأعمال ، فإن الصائم لا يفعل شيئاً ، وإنما يتركُ شهوتهَ وطعامه وشرابه من أجل معبوده ، فهو تركُ محبوبات النفس وتلذُّذاتها إيثاراً لمحبة الله ومرضاته ، وهو سرٌّ بين العبد وربّه لا يطلُّعُ عليه سواه ، والعبادُ قد يطلِّعونَ منه على تركِ المفطرات الظاهرة ، وأما كونه تركَ طعامه وشرابه وشهوته من أجل معبوده ، فهو أمرٌ لا يطلُّعُ عليه بشرٌ ، وذلك حقيقةُ الصوم .

وللصوم تأثيرٌ عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة ، والقوى الباطنة ، وحميتها عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة التي إذا استولت عليها أفسدتها ، واستفراغ المواد الرديئة المانعة لها من صحتها ، فالصومُ يحفظ على القلب والجوارح صحتها ، ويُعيد إليها ما استلبته منها أيدي الشهوات ، فهو من أكبر العونِ على التقوى كما قال تعالى :

﴿ يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة: 183] .

وقال النبي ﷺ : ((الصَّوْمُ جُنَّةٌ)) . وأمر من اشتدَّت عليه شهوةُ النكاح ، ولا قدرة له عليه بالصَّيام ، وجعله وجاء هذه الشهوة .

والمقصود : أن مصالح الصوم لما كانت مشهودةً بالعقول السليمة ، والفطر المستقيمة ، شرعه الله لعباده رحمة بهم ، وإحساناً إليهم ، وحمية لهم وجنة .

قال ابن الهمام ^(١٣) : (كِتَابُ الصَّوْمِ ... شَرَعَهُ سُبْحَانَهُ لِفَوَائِدِ أَعْظَمِهَا كَوْنُهُ مُوجِبًا شَيْئَيْنِ : أَحَدُهُمَا عَنِ الْآخِرِ سُكُونُ النَّفْسِ الْأَمَّارَةِ ، وَكَسْرُ سَوْرَتَيْهَا فِي الْفُضُولِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِجَمِيعِ الْجَوَارِحِ مِنَ الْعَيْنِ وَاللِّسَانِ وَالْأُذُنِ وَالْفَرْجِ ، فَإِنَّ بِهِ تَضَعْفُ حَرَكَتُهَا فِي مَحْسُوسَاتِهَا ، وَلِذَا قِيلَ : إِذَا جَاعَتِ النَّفْسُ شَبِعَتْ جَمِيعُ الْأَعْضَاءِ وَإِذَا شَبِعَتْ جَاعَتْ كُلُّهَا ، وَمَا عَنِ هَذَا صَفَاءُ الْقَلْبِ مِنَ الْكَدْرِ ، فَإِنَّ الْمَوْجِبَ لِكُدُورَاتِهِ فُضُولُ اللِّسَانِ وَالْعَيْنِ وَبَاقِيهَا ، وَبِصَفَائِهِ تُنَاطُ الْمَصَالِحُ وَالذَّرَجَاتُ ، وَمِنْهَا : كَوْنُهُ مُوجِبًا لِلرَّحْمَةِ وَالْعَطْفِ عَلَى الْمَسَاكِينِ فَإِنَّهُ لَمَّا ذَاقَ أَلْمَ الْجُوعِ فِي بَعْضِ الْأَوْقَاتِ ذَكَرَ مَنْ هَذَا فِي عُمُومِ الْأَوْقَاتِ فَتَسَارَعُ إِلَيْهِ الرَّقَّةُ عَلَيْهِ ، وَالرَّحْمَةُ حَقِيقَتُهَا فِي حَقِّ الْإِنْسَانِ نَوْعٌ أَلْمٌ بَاطِنٌ فَيَسَارِعُ لِدَفْعِهِ عَنْهُ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ فَيُنَالُ مَا عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ حُسْنِ الْجَزَاءِ . وَمِنْهَا مُوَافَقَةُ الْفُقَرَاءِ بِتَحَمُّلِ مَا يَتَحَمَّلُونَ أَحْيَانًا وَفِي ذَلِكَ رَفْعُ حَالِهِ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى) .

وجاء في مجلة الجامعة الإسلامية ^(١٤) : (وفي الصيام فوائد كثيرة وحكم عظيمة ، منها : تطهير النفس وتهذيبها وتزكيتها عن الأخلاق السيئة كالأشر والبطر والبخل ، وتعويدها الأخلاق الكريمة كالصبر والحلم والجود والكرم ومجاهدة النفس فيما يرضي الله ويقرب لديه . ومن فوائد الصوم : أنه يعرف العبد نفسه وحاجته وضعفه وفقره إلى

(١٣) فتح القدير (4 / 66) .

(١٤) في العدد (2) . رمضان فضله وفوائده .

ربه سبحانه وتعالى ، ويذكره بعظيم نعم الله عليه ، ويذكره أيضا بحاجة إخوانه الفقراء فيوجب له ذلك شكر الله سبحانه والاستعانة بنعمه على طاعته ومواساة إخوانه الفقراء والإحسان إليهم . وقد أشار الله سبحانه وتعالى إلى هذه الفوائد في قوله عز وجل :

﴿ يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ ﴾ سورة البقرة: ١٨٣ ، فأوضح سبحانه أنه كتب علينا الصيام لتتقيه سبحانه

فدل ذلك على أن الصيام وسيلة للتقوى ، والتقوى : هي طاعة الله ورسوله بفعل ما أمر به وترك ما نهى عنه عن إخلاص لله عز وجل ومحبة ورغبة ورهبة ، وبذلك يتقي العبد عذاب الله وغضبه ، فالصيام شعبة عظيمة من شعب التقوى ، ووسيلة قوية إلى التقوى في بقية شؤون الدين والدنيا ، وقد أشار النبي ﷺ إلى بعض فوائد الصوم في

قوله ﷺ : ((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتِطَاعَ مِنكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ

وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ)) فبين النبي ﷺ أن الصوم

وجاء للصائم ووسيلة لطهارته وعفاه ، وما ذاك إلا لأن الشيطان يجري من ابن آدم

مجري الدم والصوم يضيّق تلك المجاري ، ويذكر بالله وعظّمته فيضعف سلطان

الشيطان ، ويقوى سلطان الإيمان ، وتكثر بسببه الطاعات من المؤمن وتقل به المعاصي .

وفي الصوم فوائد كثيرة غير ما تقدم تظهر للمتأمل من ذوي البصيرة ، ومنها أنه

يطهر البدن من الأخلاط الرديئة ويكسبه صحة وقوة ، وقد اعترف بذلك كثير من

الأطباء ، وعالجوا به كثيرا من الأمراض) .

وقال في الموسوعة الطبية الفقهية^(١٥) : (فوائد الصوم : في الصيام فضل كبير كما ورد في الحديث : ((مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)) . وفيه أيضاً فوائد جمّة منها :-

شكر النعمة : فإن امتناع العبد بالصوم عن الطيبات التي أحلت له يجعله يحس بقيمتها الحقيقية ، ويدفعه لشكر مولاه عليها .

كسر حدة الطبع : فإن النفس إذا شبت بطرت وتجرّت ، وإن جاءت تواضعت للخالق عز وجل ، وأحسنت التعامل مع الخلق ، وبخاصة عندما يلتزم الصائم بأخلاق الصيام التي دعا إليها النبي ﷺ حيث قال : ((فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب ، فإن سابه أحد أو خاصمه فليقللني امرؤ صائم))^(١٦)

تهذيب الغريزة الجنسية : فالصوم يخفف من طغيان الشهوة الجامحة ، ولهذا دعا النبي ﷺ الشباب الذين لا يقدرّون على الزواج أن يصوموا ، فقال ﷺ : ((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ)) .

معالجة بعض الأمراض : وتشير بعض الدراسات إلى أن الصوم يساعد في علاج بعض حالات العقم ، لأنه ينشط إفراز الهرمون المنبه للجريبات وهرمون اللوتنة وهرمون البرولاكتين ويحسن أداء هرمون الذكورة وينشط تشكّل النطف ، وقد

(١٥) الموسوعة الطبية الفقهية للدكتور / أحمد محمد كنعان . ص (619) .

(١٦) وليس في الحديث (أو خاصمة) ولفظه عن البخاري برقم (1904) : ((وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ ، فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ ، فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ ، أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقَلِّلْ إِنَّي أَمْرٌ صَائِمٌ)) .

لوحظ من جرّاء هذه التغيّرات ازدياد حالات الحمل في شهر شوال الذي يلي رمضان ، وهذا لا يتعارض مع الحديث النبوي المتقدم الذي قد يُفهم منه بأن الصوم يُضعف القدرة الجنسية ، فإن النبي ﷺ حين حثّ الشباب على الصوم أراد أن ينشغلوا بالعبادة عن الانشغال بالشهوة الجنسية ، وتدّلّ البحوث العلمية الحديثة على أنّ تأثر الشهوة الجنسية بالمهرمونات أقلّ بكثير من تأثرها بالعوامل الأخرى التي يأتي في مقدمتها التربية النفسية والاجتماعية للفرد ، ومنها الإيمان والخوف والخشية من الله عز وجل .

تنظيم وظائف الأعضاء : فإنّ الصوم الذي ينتظم به أكل الإنسان وشربه يعيد تنظيم عمل الغدد في الجسم ، وبما أنّ الغدد تنظّم عمل بقية الأعضاء فإنّ الصوم بالمحصلة النهائية يعيد تنظيم وظائف البدن العضوية والنفسية .

تخليص البدن من المواد الضارة : كالدهون التي تسبب السمنة وما يترتب عليها من أمراض كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية وغيرها، كما يخلص البدن من المواد الفاسدة والسموم التي تراكمت فيه على مدار العام ، ويعتقد بعض الباحثين أنّ الصوم يمكن أن يقضي على بدايات السرطان ويقتله في مهده ، ويعتقد آخرون أنّ الصوم يطيل العمر بتخليص الجسم من مخلفاته .

يظنّ كثير من الناس أنّ صيام شهر رمضان يضرّ بالحامل وجنينها ، ويضرّ بالمرضى المصابين بالأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب وأمراض الكلى وغيرها ، غير أنّ الدراسات دلّت على أنّ صيام شهر رمضان لا يؤثر على مدّة الحمل ، ووزن المولود ، ووظائف الكلى ، ومكونات الدم ، ورغم أنّه من المفترض أن يتعرض للجفاف ومضاعفات السكري الحادة إلا أنّ الدراسات التي أُجريت على السكريين الذين يعالجون بتنظيم الحمية الغذائية والذين يعالجون بخافضات السكر الفموية

أثبتت أنه لا توجد فوراق ذات دلالة إحصائية عن تعرّض الصائمين للمضاعفات الحادة للسكري أثناء الصيام رمضان وبقية شهور السنة .

ويضاف إلى فوائد الصوم في رمضان تلك الفوائد البدنية والنفسية التي

- ، يستفيدها الصائم من صلاة التراويح وقيام الليل ، فهي رياضة نفسية تسمو بالروح ، وهي أيضاً رياضة بدنية تخفف عن الصائم الإحساس بتعب المعدة الذي يحصل لمعظم المصابين من جراء الأكل بعد صوم يوم طويل ، أو من جراء الإفراط في تناول الطعام .
- ، وقد أنشئت في العصر الحديث مصحّات متخصصة بالعلاج بطريقة الصوم ، ويدل انتشار هذه المصحّات دلالة علمية على ما للصوم من فوائد صحية وعظيمة لم يدركها أهل الطب إلا في عصورهم المتأخرة) .