

رمضان يكبح جماح النفس البشرية



يقول «توم برنز»، من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكدمضي عدة أيام من صيامي في منتج «بولنغ» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة « لقد صمت لي عدة أيام لغترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدفاع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيها فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بانتي مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا.

«إنني عندما أصوم يخفتي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن التزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحسب التسلسل، كما تنصرف نفسي عن أمور علفت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثر مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيته في تركيا وسورية والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالاً حادياً روحانياً لم أجد له مثيلاً في أي مكان آخر في العالم».

من يرغب في ثمره الصيام فعلية بتطبيق السنة النبوية المطهرة ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة التي تعلمها والتي لا نعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيه الخير كله والبعد عن الشر كله - ولا شك ولا ريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه - وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وانشرح

صدورها ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا ونمنا عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن ما بيننا باذن الله، ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السحور: لقول النبي صلى الله عليه وسلم «تسحروا فإن في السحور بركة» متفق عليه. «والبركة هنا تشمل كل الفوائد المعلومه وغير المعلومه».

وتأخيره إلى قرب الفجر أفضل فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام لي الصلاة، قلت أنتس: كم كان بين الأذان والسحور قال: قدر خمسين آية» متفق عليه. تعجيل الفطر: لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب وإلا فالتمر وإلا فالماء.

فعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يقطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء» أخرجه الترمذي بسند حسن.

عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: وإلا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية

أعم وأشمل - كما ذكرنا - إذا راعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علمياً أن الصوم له تأثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره المريح والمطمئن للحالة النفسية والعصبية، والمضاد للاكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يقول الله عز وجل: «لصائم فرحتان فرحة حين يفطر وفرحة حين يلقى ربه»، متفق عليه، هذا بالإضافة لطمانينة القلب لقوله تعالى «الا بذكر الله تطمئن القلوب» وذلك لما صاحب الصوم من الانتنظام في ذكر الله بصورة أكبر للصائم، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى أداء النوافل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقرّبنا إلى الله، مما يجعلنا أملاً لأن ينزل الله سبحانه وتعالى برحمته علينا، فتصفو نفوسنا وتطمن قلوبنا وتنصلح أحوالنا.

وينعكس هذا الصفاء النفسي، والإطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إظهارها، بل ينعكس الصيام ككل أيضاً بتحسّن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.

الروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شفاوية لدرجة أن بعض الأطباء - حتى من غير المسلمين - يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يحدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يطهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للأبدان، فالامتناع عن الطعام والشراب لمدة قد تزيد عن أربعة عشرة ساعة ثم يتبعها بضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عملية الهدم التي يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهون في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز الهضمي للغلوكوز القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من الشحوم والسموم وهذا ما يسمى بعملية الهدم، يعكس السكون والراحة والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

كلها: تتجدد العقول بالعلم والمعرفة، وتتجدد المجتمع بالترايب والتواصل، وتتجدد العزائم باستيقان الخير: إذ تكفر حوافره، وتقل أسباب الشر ودواعيه، وتطر من ملائكة الخير شياطين الشر، وقد عبر عن ذلك الحديث الشريف: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصدفت الشياطين»، وفي رواية: «ونادي مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر».

هذا الاحتفاء السماوي الكبير بمقدم رمضان: فتفتح أبواب الجنان، وتغلق أبواب النيران، وتصفى كل شيطان.. دليل على أن لهذا الشهر منزلة جليلة، وأن له في حياة المسلمين رسالة عظيمة، وهو ما عبر عنه القرآن الكريم بتهيئة الجماعة المؤمنة للتعوي، كما قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 183) ومن راقب حياة المسلمين في كل عام قبل قدوم رمضان، وبعد رحيل رمضان يستيقن من هذه الحقيقة الاجتماعية الثابتة بالمشاهدة، وهي توافر الخير وعمل الصالحات في هذا الشهر، وقلة الشر والجرائم فيه.

ولهذا يجتهد العلماء والخطباء في أواخر الشهر، ليغروا جماهير الناس باستمرار هذه النيات الصالحة، والعزائم الصادقة على عمل الخير، وخير العمل، وكثيراً ما سنعلمهم رسالة عظيمة، وهو دروسهم: من كان يعبد رمضان فإن رمضان قاتل، ومن كان يعبد الله فإن الله قاتل رمضان، وبعد رحيل رمضان يعودون إلى ما كانوا يعملون، ولا يعرفون الله إلا في رمضان، كن ربانياً، ولا تكن رمضانياً!

وانك لتعجب من تأثير هذا الشهر في الناس الذين انقطع حبل الصلوة بينهم وبين الله، وتتغش المشروعات الخيرية بما يقدم إليها من إله في رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن، وبعضهم يصوم هذا الشهر إن لم يزاول الصلاة.

ولكن.. كيف نستقبله؟

وانك لتري أثر ذلك في أجهزة الإعلام: فتراها في هذا الشهر العظيم تستحي من تقديم ما لا تستحي منه في سائر الشهور، من أفغان وأفلام وتمثليات ومسلسلات ومسرحيات، بل تعد لهذا الشهر برامج خاصة، تغذي الروح، وتنمي الإيمان، وتعطي القيم، وترزي الأنفس، وتطارد الفحشاء والمنكر والبغى، لولا ما يشوبها في بعض الأقطار من بدعة راجت سوقها، ما أنزل الله بها من سلطان، وهي ما سموه «فوازير رمضان» التي اشتكى منها العلماء والعقلاء، وقالوا: إن رمضان بريء منها، ولا يجوز أن تنسب إليه بحال من الأحوال. كذلك تحسن أثر هذا الشهر في الحياة الاجتماعية: حيث تزداد الأسرة تماسكاً، ويزداد المجتمع توادلاً: فيزور الناس بعضهم بعضاً، ويدعو بعضهم بعضاً على الإفطار، ويحسن الفقراء بأنهم في هذا الشهر أحسن حالاً، وأوسع عيشاً من الشهور الأخرى: بسبب موافاة الرحمن، التي يقدمها للمؤمنين من الناس: لينالوا أجر تطهير الصائم، وتتغش المشروعات الخيرية بما يقدم إليها من مساعدات من أهل الخير، من الزكوات المفروضة التي تؤثر كثير من المسلمين إخراجها في رمضان، ومن الصدقات المستحبة التي يتسابق الناس إليها في هذا الشهر الكريم.

إلا ما أحوج امتنا إلى أن تستفيد من هذا في شهر رمضان: فهو موسم التقين، ومجر الصالحين، وميدان المتسابقين، ومغتسل التائبين، ولهذا كان السلف إذا جاء رمضان يقولون: مرحبا بالمطهر! فهو فرصة للتطهر من الذنوب والسيئات، كما أنه فرصة للتزود من الصالحات والحسنات، فلتفتحن من رمضان (معسكراً) إيمانياً لتجديد الطاقات، وتعبئة الإرادات، وتقوية العزائم، وشحن الهمم، وإذكاء البواعث للسنعي الدؤوب لتحقيق الأمال الكبار، وتحويل الأحلام إلى حقائق، والمثاليات المرتجاة إلى واقع معيش.

ورحم الله أديب العربية والإسلام مصطفى صادق الرافعي الذي قال: «لو أنصفت الناس يا رمضان لسوكت مدرسة الثلاثين يوماً».

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته - انتطلب الربح مما فيه خسران؟!

عسكرت فاضلتها فانت بالروح لا بالجسم إنسان! لهذا نسب الله تعالى -في الحديث القدسي- الصيام لذاته المقدسة حين قال: «كل عمل ابن آدم له إلا الصوم؛ فإنه لي وأنا أجزي به، يدع طعامه من أجلي ويدع شربه من أجلي، ويدع زوجته من أجلي، ويدع شهوته من أجلي».

من أجل الله وحده ترك الإنسان لذاته وشهوته، وصام عنها شهراً كاملاً من تبيين الفجر إلى غروب الشمس: إيمانا واحتساباً، فكان هذا الشهر تطهيراً له من دنس السيئات، التي ربما تورط فيها طوال عامه، وكان هذا الصيام حيام روح يغتسل فيه سنوياً من أدران خطاياها، فيخرج منه نظيفاً طاهراً، وهو ما عبر عنه الحديث النبوي الذي قال فيه (صلى الله عليه وسلم): «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».

وإذا كانت الصلوات الخمس حماماً أو مغتسلاً يومياً، يغتسل فيه المسلم كل يوم خمس مرات: فإن صيام رمضان مغتسل سنوي، يكمل ما تقوم به الصلوات الخمس من تطهير، يؤكد هذا أن رمضان ليس شهر صيام فقط، بل هو صيام بالثبات، وقيام بالليل، وفيه تتلئ الصلوات الخمس بالصلوات الخمس فيقولون الليل بصلاة التراويح، وفيه جاء الحديث: «ومن قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»، فما أجملها وأرقاها من حياة للإنسان المؤمن، أن يكون بالثبات صائماً، وبالليل قائماً، وهو يحس بشهوة روحية لا يتذوقها من غلظ حجابها، ولا يعرف قدرها من سجن في رغبته المادية، فحرم تلك السعادة الروحية، التي قال عنها بعض أهلها: نحن نعيش في سعادة لو علم بها الملوك لجددونا عليها بالسيف! ولكن من حسن حظهم أن الملوك والسلاطين لا يعرفون قيمتها: فتركوها لهم، يستمتعون بها وهدم بلا منازع.

تذكير بنعم الله

في شهر رمضان يحس المسلم بمقدار نعمة الله عليه في الشيع والري: فإن إلف النعم يفقد المرء الإحساس بقيمتها، ولا تعرف النعم الكثيرة إلا عند فقدها، ولهذا قيل: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، والإنسان إذا أمسك طوال النهار عن الطعام حتى عضه الجوع، وعن الشراب حتى سبسه الظما، حتى إذا جاء المغرب فاشبع جوعه، وروى نظام.. أحس بمقدار هذه النعمة، وقال حامداً لله تعالى: «ذهب الظما، وابتلت العروق، ونبت الأجر إن شاء الله».

هنا يحس الإنسان بفرحة فطرية، حين حل له ما كان محرمأ عليه طوال يومه، وهو ما عبر عنه الرسول الكريم بقوله: «لصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه».

شهر التعاطف

بالصوم كذلك يشعر الإنسان بالألم الآخرين، ويجوع الجائعين، وحرمان المحرومين، حين يذوق مرارة الجوع، وحرارة العطش: فيعطف عليهم قلبه، ويتعاطف إليهم يده، ولهذا عرف رمضان بأنه شهر المواساة والبر والخيرات والصدقات، وكان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال في رمضان أجود ما يكون: فهو أجود بالخير من الريح المرسلة، كما قال ابن عباس (رضي الله عنهما). ولقد حكى عن يوسف الصديق (عليه السلام) أنه كان لا يشبع من طعام، ويده خزائن الأرض في مصر: فلما سئل في ذلك، قال: أخشى إذا شبعتم أن أنسى جوع الفقراء! إن رمضان شهر فريد من حياة الفرد المسلم، وفي حياة الأسرة المسلمة، وفي حياة الجماعة الإسلامية، وأنا أسميه «ربيع الحياة الإسلامية»، فيه تتجدد الحياة

الإنسان كائن عجيب، خلقه الله مزوج الطبيعة، فيه عنصر مادي طبيعي، وعنصر روحي سماوي، فيه الطين والحما الممتنون، وفيه الروح الذي أودعه الله فيه، وهذا واضح في خلق الإنسان الأول آدم أبي البشر «إذ قال ربك للملائكة إني خالق بشرًا من طين» فإذا سؤبتة وتفحّت فيه من روي ففَعُوا له ساجدين» (ص: 72، 71)، فلم يستحق آدم التكريم وسجود الملائكة بتعصره الطبيعي، بل بالفتحة الروحية فيه.

وهذا الخلق المزوج مقصود لخالق الإنسان: لأنه مخلوق ليعيش في عالمين، عالم المادة وعالم الروح، وله تعامل مع الأرض وتواصل مع السماء، فهو في حاجة إلى ما يخرج من الأرض ليأكل ويشرب ويلبس ويعيش «وما جعلناهم جسداً لا يأكلون الطعام وما كانوا خالدين» (الأنبياء: 8)، كما أنه في حاجة إلى ما ينزل من السماء من وحي الله، ليرقي في مدارج المعرفة بالله، والإدراك للحق، والمحبة للخير، والتوق للجمال، وعمل الصالحات، ولهذا زود الإنسان بالفرائض التي تعينه على عمارة الأزل والاستمتاع بطيباتها، كما زود بالملكات الروحية التي تسمو به وتصله بالرب الأعلى.

وهذه الفرائض والشهوات المربوطة بالعنصر الطبيعي في الإنسان، قد تهبط به، وتهبط حتى يغدو كالأنعام أو أضل سبيلاً، وتلك الملكات والأشواق الروحية قد تغلو به وتغلو حتى يلتحق بالملائكة المرقبين، وقد يفضل بعضهم بمجاهدته، ومهمة الدين أنه يعطي الجانب الروحي على الجانب الطبيعي في الإنسان، فلا تغطي بعضه الطبيعي على فتحة الروح، وليس هذا بالأمر الهين، فإن للطين ضغطه ووطائه على الإنسان، بضرورة وأحاجته وربيته، والنفس أميل إلى اتباع الشهوات، واستتقال طريق الحق والهدى. لهذا كان لابد للإنسان من مجاهدة نفسه، بسلاح الصبر وسلاح اليقين، حتى يصل إلى الإمامة في الدين، كما قال تعالى: «وجعلنا منهم أئمةً يهتدون بأمرنا وما صبروا وكانوا بآياتنا يوقنون» (السجدة: 24)، فبالصبر يتقوى الشهوات، وباليقين تقاوم الشهوات، حتى يحصل على الهداية الإلهية التي يتطلع إليها الأبرار من الناس (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين) (العنكبوت: 69).

ولقد شرع الإسلام وسائل للإنسان لينتصر بها على الجانب الطبيعي في كيانها، في مقدمتها: العبادات الشعائرية، التي اعتبرت من أركان الإسلام من الصلاة والصيام والزكاة والحج، والصيام يعتبر من أعظم ساحات الجهاد الروحي للإنسان في الإسلام؛ ففيه يمسك الإنسان طوعاً عن الطعام والشراب والشهوات المشهوة الجنس: ابتغاء وجه الله تعالى، فهو يمتنع بإرادته عن تناول هذه الأشياء التي يشتهيها، ولا يمد يده إليها وهي مسورة له: فهو يجوع ويجوعه طيب الغذاء، ويلظها وامامه يبارد الماء، يمتنع عن مباشرة زوجته، وهي بجانبه، ولا يتناول السجارة والنيها في جيبه، إنه اختار حقيقته لدى إيمان الإنسان، وإرادة الإنسان، والمؤمن قطعاً ينجح في الامتنان الصعب، ويحقق الاستعلاء الاختياري، الذي ثبت بحق امتنار الإنسان، حين تنتصر فيه الروح على الطين والصلصال والحما الممتنون، تنتصر أشواق الروح الصاعدة على غرائز الجسم الهابطة، وتنتصر إرادة الإنسان على شهوة الحيوان.

فمن الفوارق الجوهرية بين الإنسان والحيوان: أن الحيوان يفعل ما يشتهي في أي زمان وفي أي مكان وعلى أي حال، ليس لديه عقل يمتعه، ولا دين يردعه، ولا ضمير يحجزه، فإذا أراد أن يبول بال في الطريق أو في البيت أو في أي مكان، وإذا أراد أن ياكل وامامه ما يؤكل لم يزعه عن الأكل، فكل ما يأكله فهو حلال له، أما الإنسان فهو الذي يتحكم في غرائزه، ويحكم عقله ودينه في أفعاله، حتى يتشبع بالملائكة، فيدع الأكل والشرب ومباشرة النساء طوعاً واختياراً، محتفياً منوية الله وحده، مترفعاً عن حياة الذين عاشوا خدمًا لأجسادهم وغرائزهم، أسارى لشهواتهم، وهم الذين خاطبهم الشاعر أبو الفتح البستي قديماً في قصيدته حين قال:

وقفات رمضانية صوم رمضان خير للمؤمن في الدنيا والآخرة

صوم رمضان خير للإنسان في دنياه وآخرته: فللصائم فرحتان: فرحة عند إفطاره، وفرحة عند لقاء ربه، وفي كل مكسب: فيجانب كسب رضا الله -سبحانه وتعالى- ما يناله من ثواب الآخرة، فهناك الكسب الصحي الذي يناله المسلم من صوم شهر كامل. فيخرج الإنسان الصائم من شهر رمضان سليم النفس، قوي الإرادة، عطوفاً؛ حيث تتربى داخل نفسه سمة العطف على البائس والمحروم، وفي تحكمه في نفسه الأمانة بالسوء والبعد بها عن اللذات والشهوات كل الكسب، فتتسامى النفس عن الرذائل والخباثت، ويشعر الإنسان بتغلبه على نفسه وقهره إياها، فتقوى شخصيته، ويصبح ذا نفع للمجتمع.

وفي الصيام يحفظ الإنسان لسانه وجوارحه عن المخالفات والمشامتة ونحوها، ويعودها على ذلك. عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث (يفحش في القول)، ولا يصخب (لا يرفع صوته) فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم» (متفق عليه).

ويجب على المسلم القوي أن يحرص على دوام كسبه الصحي من صوم شهر رمضان؛ ففيه خير برهان على إيمانه بأن كل ما فرضه الله تعالى علينا خير، وفي طاعته -سبحانه وتعالى- كل الخير؛ ففي صوم رمضان كسب لطاعة الله، وكسب لصحة الإنسان فما من فرض فرضه الله علينا إلا وفي أدائه مكسبان: مكسب في الآخرة وفي هذا خير الثواب، ومكسب الدنيا، وإنني لأرى أن كل فرض من فرض الله علينا لا يخلو من مكسب يعم علينا في دنيانا، ومن هذه الفروض صوم شهر رمضان، وذلك الصوم الذي ينعم على كل فرد منا -المريض قبل الصيام- بالكسب الصحي، الذي لو حرص عليه الإنسان لآزاد متعته بقضاءه قبل آخرته، وازداد تقربه له تعالى.

فالمؤمن القوي البنية والصحة هو المؤمن القادر على أداء فرائض الله تعالى من صلاة وصيام، وبذلك نرى أن في الصوم كل الخير؛ ففي صيام المؤمن لشهر رمضان طاعة لله سبحانه وتعالى، وكسب لبدنه وصحته، وكسب للمريض والسليم.

ففي رمضان يخف الإفراط في الطعام فيرتاح القلب؛ لأن الصيام يعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتخليص الجسم من الشحوم المتركمة، وتقليل كوليسترول الدم. وفي كل هذا كسب للقلب المريض؛ فما بالك من تأثير ذلك على القلب السليم؟ ولو التزمنا جميعاً، ومريض القلب خاصة، بروح شهر رمضان، وتجنبنا الإفراط في الطعام، كما التزمنا في شهر رمضان؛ لتحسنت صحة مريض القلب، واستغنى تماماً عن الدواء، وجنبنا القلب السليم غناء التخممة والإفراط في الطعام، وما لها من أثر سيئ على القلب السليم قبل المريض.

فالصيام ينقص الوزن فيتحسن مريض الروماتيزم، خصوصاً مرضى الروماتيزم المفصلي العظمي؛ حيث تلعب زيادة وزن الجسم دوراً رئيسياً في حدوثه، وما يحدث في شهر رمضان من نقص في الوزن يكفي لإحداث تحسن في حالة المفصل؛ حيث يقل الاحتكاك بين الغضاريف فيقل الالتهاب؛ ولذلك نلاحظ أن حالة مريض الأمراض الروماتيزمية التي تصاحب مريض السكر تتحسن كثيراً في رمضان بفضل الالتزام بتنظيم الأكل في هذا الشهر، ولو التزم هؤلاء المرضى بروح شهر رمضان طيلة شهور السنة لقلت شكواهم، وقلت حاجتهم للدواء، بجانب أن حالة مفاصلهم تتحسن فعلاً.

والصوم يحدث تحسناً ملاحظاً في مرضى الصدر، خاصة مريض ربو الصدر، ولو التزم بروح شهر رمضان وتجنب الإفراط في طعامه وامتلاء معدته لحال ذلك دون ارتفاع الحجاب الحاجز الذي يحدث ضيقاً في الحيز الصدري.