رمضان يكبح جماح النفس البشرية

يقول «توم برتز» 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 تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنغ» الصحي حتى شعرت أني أمر بتجربة سمو روحي هائلة » لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع 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 يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بأنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا.

«إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور علقت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل، كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم».

من يرغب في ثمرة الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة التي نعلمها والتي لا نعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كله والبعد عن الشر كله – ولا شك ولا ريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه – وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وانشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن مآبنا بإذن 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 المعلومة وغير المعلومة».

وتأخيره إلى قرب الفجر أفضل فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة، قلت أنس: 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 يفطر على رطبات قبل أن يُصلي 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 والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شفائية لدرجة أن بعض الأطباء – حتى من غير المسلمين – يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يجدد 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 علميا أيضا أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي 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، بعكس السكون والراحة والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل – كما ذكرنا – إذا راعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علميا 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 عَزَّ وَجَلَّ: «للصَّائم فَرْحَتَان فَرْحَةٌ حينَ يُفْطِرُ وَفَرْحَةٌ حينَ يَلْقَى رَبَّهُ» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمأنينة القلب لقوله تعالى «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام 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 تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهلا لأن ينزل الله سكينته ومغفرته ورحمته علينا، فتصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتتصلح أحوالنا.

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

نصائح 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: فبجانب كسب رضا الله –سبحانه وتعالى– ما ينالة من ثواب الآخرة، فهناك الكسب الصحي الذي يناله المسلم من صوم شهر كامل. فيخرج الإنسان الصائم من شهر رمضان سليم النفس، قوي الإرادة، عطوفا: حيث تتربى داخل نفسه سمة العطف على البائس والمحروم، وفي تحكمه في نفسه الأمارة بالسوء والبعد بها عن اللذات والشهوات كل الكسب، فتتسامى النفس عن الرذائل والخبائث، ويشعر الإنسان بتغلبه على نفسه وقهره إياها، فتقوى شخصيته، ويصبح ذا نفع للمجتمع.

وفي الصيام يحفظ الإنسان لسانه وجوارحه عن المخالفات والمشاتمة 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؛ ففي حرصه 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. وإني لأرى أن كل فرض من فروض 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 السليم– بالكسب الصحي، الذي لو حرص عليه الإنسان لازداد تمتعه بدنياه 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 المتراكمة، وتقليل كوليسترول الدم، وفي كل هذا كسب للقلب المريض؛ فما بالك من تأثير ذلك على القلب السليم؟ ولو التزمنا جميعًا، ومريض القلب خاصة، بروح شهر رمضان، وتجنبنا الإفراط في الطعام، كما التزمنا في شهر رمضان؛ لتحسنت صحة مريض القلب، واستغنى تمامًا عن الدواء، وجنبنا القلب السليم عناء التخمة والإفراط في الطعام، وما لها من أثر سيئ على القلب السليم قبل المريض.

فالصيام ينقص الوزن فيتحسن مريض الروماتيزم، خصوصًا مرضى الروماتيزم المفصلي العظمي؛ حيث تلعب زيادة وزن الجسم دورا رئيسيًا 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 كثيرًا 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 يُحدث تحسنًا ملاحظا 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 يُحدث ضيقًا في الحيز الصدري.

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

الإنسان كائن عجيب، خلقه الله مزدوج الطبيعة، فيه عنصر مادي طيني، وعنصر روحي سماوي، فيه الطين والحمأ المسنون، وفيه الروح الذي أودعه الله فيه، وهذا واضح في خلق الإنسان الأول آدم أبي البشر «إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ× فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (ص: 72.71)، فلم يستحق آدم التكريم وسجود الملائكة بعنصره الطيني، بل بالنفخة الروحية فيه.

وهذا الخلق المزدوج 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 «وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَّا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ» (الأنبياء: 8)، كما أنه في حاجة إلى ما ينزل من السماء من وحي الله، ليرقى في مدارج المعرفة بالله، والإدراك للحق، والمحبة للخير، والتذوق للجمال، وعمل الصالحات، ولهذا زود الإنسان بالغرائز التي تعينه على عمارة الأرض والاستمتاع بطيباتها، كما زود بالملكات الروحية التي تسمو به وتصله بالرب الأعلى.

وهذه الغرائز والشهوات المربوطة بالعنصر الطيني في الإنسان، قد تهبط به، وتهبط حتى يغدو كالأنعام أو أضل سبيلاً، وتلك الملكات والأشواق الروحية قد تعلو به وتعلو حتى يلتحق بالملائكة المقربين، وقد يفضل بعضهم بمجاهدته. ومهمة الدين أنه يعلي الجانب الروحي على الجانب الطيني في الإنسان، فلا تطغى قبضة الطين على نفخة الروح، وليس هذا بالأمر الهين، فإن للطين ضغطه ووطأته على الإنسان، بضروراته وحاجاته ورغباته، والنفس أميل إلى اتباع الشهوات، واستثقال طريق الحق والهدى. لهذا كان لابد للإنسان من مجاهدة نفسه، بسلاح الصبر وسلاح اليقين، حتى يصل إلى الإمامة في الدين، كما قال تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ» (السجدة:24)، فبالصبر يقاوم الشهوات، وباليقين يقاوم الشبهات، حتى يحصل على الهداية الإلهية التي يتطلع إليها الأبرار من الناس (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ) (العنكبوت:69).

ولقد شرع الإسلام وسائل للإنسان لينتصر بها على الجانب الطيني في كيانه، 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 طوعا عن الطعام والشراب والشهوات كشهوة الجنس؛ ابتغاء وجه الله تعالى. فهو يمتنع بإرادته عن تناول هذه الأشياء التي يشتهيها، ولا يمد يده إليها وهي ميسورة له؛ فهو يجوع وبجواره طيب الغذاء، ويظمأ وأمامه بارد الماء، يمتنع عن مباشرة زوجه، وهي بجانبه، ولا يتناول السيجارة وعلبتها في جيبه، إنه اختبار حقيقي لمدى إيمان الإنسان، وإرادة الإنسان، والمؤمن قطعا ينجح في الامتحان الصعب، ويحقق الاستعلاء الاختياري، الذي يثبت بحق انتصار الإنسان، حين تنتصر فيه الروح على الطين والصلصال والحمأ المسنون، 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 يمنعه، ولا دين يردعه، ولا ضمير يحجزه، فإذا أراد أن يبول بال في الطريق أو في البيت أو في أي مكان. وإذا أراد أن يأكل وأمامه ما يؤكل لم يزعه وازع عن الأكل؛ فكل ما يأكله فهو حلال له، أما الإنسان فهو الذي يتحكم في غرائزه، ويحكم عقله ودينه في أفعاله، حتى يتشبه بالملائكة: فيدع الأكل والشرب ومباشرة النساء طوعا واختيارًا، مبتغيًا مثوبة الله وحده، مترفعًا عن حياة الذين عاشوا خدمًا لأجسادهم وغرائزهم، أسارى لشهواتهم، وهم الذين خاطبهم الشاعر أبو الفتح البستي قديما في قصيدته حين قال:

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته ... أتطلب الربح مما فيه خسران؟!
أقبل على الروح واستكمل فضائلها ... فأنت 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 شرابه من أجلي، ويدع زوجته من أجلي، ويدع شهوته من أجلي».

من أجل الله وحده ترك الإنسان لذاته وشهواته، وصام عنها شهرًا كاملاً من تبين الفجر إلى غروب الشمس؛ إيمانا واحتسابا، فكان هذا الشهر تطهيرًا له من دنس السيئات، التي ربما تورط فيها طوال عامه، وكان هذا الصيام حمام روحي يغتسل فيه سنويا من أدران خطاياه، فيخرج منه نظيفا طاهرًا، وهو ما عبر عنه الحديث النبوي الذي قال فيه (صلى الله عليه وسلم): «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

وإذا كانت الصلوات الخمس حماما أو مغتسلاً يوميا، 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 بالنهار، وقيام بالليل؛ ففيه تمتلئ المساجد بالمصلين الذين يقيمون الليل بصلاة التراويح، وفيه جاء الحديث: «ومن قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»، فما أجملها وأرقاها من حياة للإنسان المؤمن، أن يكون بالنهار صائما، وبالليل قائما، وهو يحس بنشوة روحية لا يتذوقها من غلظ حجابه، ولا يعرف قدرها من سجن في رغباته المادية، فحُرم تلك السعادة الروحية، التي قال عنها بعض أهلها: نحن نعيش في سعادة لو علم بها الملوك لجالدونا عليها بالسيوف! ولكن من حسن حظهم أن الملوك والسلاطين لا يعرفون قيمتها؛ فتركوها لهم، يستمتعون بها وحدهم بلا منازع.

تذكير بنعم الله

في شهر رمضان يحس المسلم بمقدار نعمة الله عليه في الشبع 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 مسه الظمأ، حتى إذا جاء المغرب، فأشبع جوعه، وروى ظمأه.. أحس بمقدار هذه النعمة، وقال حامدا الله تعالى: «ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله».

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

شهر التعاطف

بالصوم كذلك يشعر الإنسان بآلام الآخرين، وبجوع الجائعين، وحرمان المحرومين، حين يذوق مرارة الجوع، وحرارة العطش؛ فيعطف عليهم قلبه، وتنبسط إليهم يده، ولهذا عُرف رمضان بأنه شهر المواساة والبر والخيرات والصدقات، وكان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في رمضان أجود ما يكون؛ فهو أجود بالخير من الريح المرسلة، كما قال ابن عباس (رضي الله عنهما).

ولقد حُكي عن يوسف الصديق (عليه السلام) أنه كان لا يشبع من طعام، وبيده خزائن الأرض في مصر؛ فلما سئل في ذلك، قال: أخشى إذا شبعت أن أنسى جوع الفقراء! إن رمضان شهر فريد في حياة الفرد المسلم، وفي حياة الأسرة المسلمة، وفي حياة الجماعة الإسلامية، وأنا أسميه «ربيع الحياة الإسلامية»، فيه تتجدد الحياة كلها: تتجدد العقول بالعلم والمعرفة، ويتجدد المجتمع بالترابط والتواصل، وتتجدد العزائم باستباق الخير؛ إذ تكثر حوافزه، وتقل أسباب الشر ودواعيه، وتطرد ملائكة الخير شياطين الشر، وقد عبر عن ذلك الحديث الشريف: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصفدت الشياطين، وفي رواية: «ونادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر».

هذا الاحتفاء السماوي الكبير بمقدم رمضان: تفتيح أبواب الجنان، وتغليق أبواب النيران، وتصفيد 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 للتقوى، كما قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ 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 الوعاظ والخطباء في أواخر الشهر، ليغروا جماهير الناس باستمرار هذه النبات الصالحة، والعزائم الصادقة على عمل الخير، وخير العمل، وكثيراً ما سمعناهم يقولون في خطبهم ودروسهم: من كان يعبد رمضان فإن رمضان قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت. بئس القوم قوم لا يعرفون الله إلا في رمضان، كن ربانيا، ولا تكن رمضانيا!

وإنك لتعجب من تأثير هذا الشهر في الناس الذين انقطع حبل الصلة بينهم وبين الله ربهم وخالقهم ورازقهم؛ فإذا هم يعودون إليه في رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن، ويعضهم يصوم هذا الشهر إن لم يزاول الصلاة.

ولكن.. كيف نستقبله؟

وإنك لترى أثر ذلك في أجهزة الإعلام؛ فتراها في هذا الشهر العظيم تستحي من تقديم ما لا تستحي منه في سائر الشهور، من أغان وأفلام وتمثيليات ومسلسلات ومسرحيات، بل تعد لهذا الشهر برامج خاصة، تغذي الروح، وتنمي الإيمان، وتعلي القيم، وتزكي الأنفس، وتطارد الفحشاء والمنكر والبغي، 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 نحس أثر هذا الشهر في الحياة الاجتماعية؛ حيث تزداد الأسرة تماسكا، ويزداد المجتمع تواصلا؛ فيزور الناس بعضهم بعضا، ويدعو بعضهم بعضا على الإفطار، ويحس الفقراء بأنهم في هذا الشهر أحسن حالا، وأوسع عيشا من الشهور الأخرى؛ بسبب موائد الرحمن، التي يقدمها الموسرون للمعوزين من الناس؛ لينالوا أجر تفطير الصائم، وتنتعش المشروعات الخيرية بما يقدم إليها من مساعدات من أهل الخير، من الزكوات المفروضة التي يؤثر كثير من المسلمين إخراجها في رمضان، ومن الصدقات المستحبة التي يتسابق الناس إليها في هذا الشهر الكريم.

ألا ما أحوج أمتنا إلى أن تستفيد من هذا في شهر رمضان؛ فهو موسم المتقين، ومتجر 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، فلنتخذ من رمضان (معسكرا) إيمانيا لتجنيد الطاقات، وتعبئة الإرادات، وتقوية العزائم، وشحذ الهمم، وإذكاء البواعث للسعي الدءوب لتحقيق الآمال الكبار، وتحويل الأحلام إلى حقائق، والمثاليات المرتجاة إلى واقع معيش.

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